

Möhren-Ingwersuppe mit Garnelenspieß

Zutaten (für 3 Personen):

- 600 g Möhren
- 20 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- Öl
- 500 ml Gemüsefond
- 500 ml Wasser
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 mittelgroße Garnelen
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Kürbiskernöl

Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Möhren schälen und mit einer Reibe in dünne Scheiben hobeln. Kartoffeln schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Danach Möhren, Kartoffeln und Ingwer hinzufügen und circa 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und auf höchster Hitze aufkochen. Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen und hinzufügen.

Knoblauch schälen. Eine Hälfte durch eine Knoblauchpresse drücken, die andere in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Knoblauchscheiben dazugeben.

Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Zwei Drittel der Kokosmilch und den gepressten Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten: Suppe in Teller geben und mit Kürbiskernöl und der restlichen Kokosmilch beträufeln. Pro Portion 2 Garnelen auf einem Holzspieß stecken und quer über den Suppenteller legen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 20.07.2022

Koch/Köchin: Vanessa Bielz

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen