

Bananensuppe mit Garnelen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 400 g (z.B. Karotten, Sellerie oder Pastinaken) Wurzelgemüse
- 1 Banane
- 1 Zitrone
- 750 ml Fischfond
- 200 g Garnelen
- alternativ: Muscheln oder Tintenfisch
- Salz
- Pfeffer
- Zitronen-Thymian

Zwiebeln schälen und würfeln. Wurzelgemüse ebenfalls schälen und würfeln, die Banane schälen und klein schneiden. Die Zitrone auspressen.

Die Zwiebeln andünsten und leicht salzen. Das Wurzelgemüse zu den Zwiebeln geben, etwas Wasser hinzufügen und weich kochen. Banane dazugeben und alles mit dem Fischfond aufgießen. Die Suppe einige Minuten köcheln lassen.

Mit dem Stabmixer alles fein pürieren. Anschließend die küchenfertigen Meeresfrüchte hinzufügen und 5 Minuten in der Suppe garen.

Suppe mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenthymian garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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