

Kokos-Garnelen-Suppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Zitronengras
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Kokosmilch
- 0,5 TL rote Thai-Currypaste
- 200 g passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 g Garnelen
- 1 EL Kokosfett
- 0,5 Limette
- 1 Prise Palmzucker

Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte waschen und fein hacken oder der Länge nach halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch, Zitronengras und Frühlingszwiebeln kurz andünsten. Kokosmilch, Currypaste und passierte Tomaten hinzufügen. Alles aufkochen, die Brühe dazugießen und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Garnelen waschen und trocken tupfen. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin rundum 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Falls nötig, das Zitronengras aus der Suppe entfernen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Limettensaft und 1 Prise Palmzucker abschmecken. Die Garnelen in die Suppe geben und alles auf der Nachwärme der Herdplatte noch etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend in Schalen oder tiefen Tellern servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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