



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Asia - Garnelensuppe



Einkaufsliste:

Garnelen, 500 g, TK oder vorgekocht

Kokosmilch, 600 ml

Sahne, 250 ml

Zwiebeln, 2

Frühlingszwiebeln, 4 Stängel

Möhre, 1

Sonnenblumenöl

Zitrone, 1 Bio

Zitronengras, 3 Stängel

Ingwer, ca. 50 g

Knoblauch, 4 Zehen

Currypaste, rot

Chilischote, rot, mittel

Fischsauce

Sojasauce

Honig

Koriander



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Asia Garnelensuppe

 anregend	 einfach	 preiswert
	 warm servieren	

Vorbereitung:

- Garnelen: je nach Produkt auftauen, Schale und Darm entfernen,
- Zwiebeln klein schneiden,
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden,
- Möhre schälen und klein schneiden,
- Zitronenschale klein hacken und Saft auspressen,
- Chilischote entkernen und sehr klein schneiden,
- Knoblauch schälen, halbieren, Seele entfernen,
- Zitronengrasstängel längs halbieren und mit dem Messerrücken flach drücken,
- Ingwer mit dem Löffel schälen und fein reiben,
- Korianderblätter abzupfen

Zubereitung:

- Garnelen zusammen mit den Möhren kurz in 1 EL Öl anbraten,
- Kokosmilch, Sahne, Knoblauch, Zwiebeln, Chili, Ingwer und Zitronengras aufkochen und anschließend ca. 30 min. köcheln lassen,
- Knoblauch und Zitronengras entfernen,
- Garnelen, Möhren, Frühlingszwiebeln und Zitronenschale zufügen,
- mit Currypaste, Fisch – und Sojasauce, Zitronensaft und Honig abschmecken,
- in bauchigen halbhohen Gläsern servieren, garniert mit Korianderblättchen



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Tipps:

- Diese Suppe deckt eine breite Geschmacksvielfalt ab: Dies reicht von angenehm mild mit asiatischen Aromen bis süß – sauer und höllisch scharf . Daher vorsichtig abschmecken und häufig zu zweit probieren!
- Der Garnelengeschmack lässt sich durch Hummerfond bzw. auch Garnelen - / Krabbenbutter verstärken.
- Die Sahne könnt ihr weglassen. Sie verfeinert i.V. mit der Kokosmilch die Suppe. Genauso wenig müsst ihr Soja – bzw. Fischsauce einsetzen.
- Auf diese Weise könnt ihr die Geschmacksrichtung nach euren Wünschen steuern.

Dazu passt:

- ein eisgekühlter fruchtiger Rose-Wein.