Rezept

Paleo Rote-Bete-Mango-Suppe

Ein Rezept von Paleo Rote-Bete-Mango-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	TK-Garnelen
150 g	Mangofruchtfleisch
1 EL	Kokosöl
200 ml	Kokosmilch
	Salz
	Cayennepfeffer
250 g	gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
1 Stück	Ingwer (ca. 15 g)
1 Pck.	TK-Zwiebel-Duo
3 - 4 TL	Currypulver
1 - 2 EL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 24 g F, 19 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen etwas antauen lassen. Die Roten Beten abtropfen lassen, das Mangofruchtfleisch schälen, beides in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel-Duo und Ingwer darin andünsten. Rote Beten und Mango dazugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugießen. 3 TL Currypulver unterrühren, mit Salz würzen und die Suppe zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Die Garnelen der Länge nach am Rücken ca. ½ cm tief einschneiden. Die Suppe mit dem Stabmixer glatt pürieren und 1 EL Limettensaft unterrühren. Suppe mit Salz und Cayennepfeffer sowie eventuell noch etwas Limettensaft und Currypulver abschmecken.

4. Die Garnelen in die Suppe geben und bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Rote-Bete-Mango-Suppe auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen und servieren.