Rezept

Spinat-Kokos-Suppe mit Garnelen

Ein Rezept von Spinat-Kokos-Suppe mit Garnelen, am 12.10.2024

Zutaten

1	mehligkochende Kartoffel
2	Knoblauchzehen
2	grüne Chilischoten
800 ml	Gemüsebrühe
300 g	Blattspinat
12	rohe, küchenfertige Garnelen
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
	Salz
2	Schalotten
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
4 EL	Butter
300 ml	Kokosmilch
5- 6 Stängel	5-6 Stängel Koriandergrün
3 EL	frisch gepresster Limettensaft
1- 2 EL	1-2 EL Fischsauce (aus dem Asienladen)
2- 3 Prisen	2-3 Prisen Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt klein würfeln. Die Chilischoten waschen und mit den Kernen fein hacken.

2. In einem Suppentopf 2 EL Butter zerlassen. Darin die Schalotten, die Chili, den Ingwer und die Hälfte des Knoblauchs andünsten, ohne dass die Schalotten bräunen. Die Brühe und Kokosmilch dazugießen, die Kartoffel dazugeben, alles aufkochen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min. kochen lassen, bis die Kartoffel gar ist.

3. Inzwischen Spinat verlesen, putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 2 EL sein). Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem übrigen Knoblauch, dem Koriandergrün und 1 EL Limettensaft mischen.

4. Die Suppe mit Kreuzkümmel, Fischsauce und Pfeffer würzen, den Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. zusammenfallen lassen, dabei ab und zu umrühren. Suppe mit Zucker, Salz und übrigem Limettensaft abschmecken.

5. Die übrige Butter in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen, darin die Garnelen bei starker Hitze unter Rühren braten, bis sie schön rosa und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die Suppe auf Teller verteilen und die Garnelen hineingeben, servieren.