

Rezept

Garnelen-Zitronengras-Suppe

Ein Rezept von Garnelen-Zitronengras-Suppe, am 15.12.2025

Zutaten

500 g rohe Garnelen (ungeschält)

3 Stängel Zitronengras

½ Bund Koriandergrün mit Wurzeln

150 g feste Champignons

2 EL Fischsauce

1-2 EL Limettensaft

Salz

1,2 l Hühnerbrühe

4 Kaffir-Limettenblätter

15 g Galgant

1 mittelgroße Tomate

1 EL Tamarindenpaste

Sriracha-Sauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, bis auf das Schwanzende schälen und bis zur Verwendung kühl stellen. Die Schalen waschen, mit der Brühe aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann die Brühe abseihen und die Schalen wegwerfen.
2. Inzwischen das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und das untere Drittel z. B. mit einem Fleischklopfer flach klopfen. Die Kaffir-Limettenblätter waschen und seitlich mehrfach einschneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken tupfen, die Blätter beiseitestellen, die Stiele hacken. Die Wurzeln putzen, waschen und ebenfalls hacken. Den Galgant schälen und in Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, halbieren und würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
3. Die Garnelenbrühe mit Zitronengras, Kaffir-Limettenblättern, Korianderwurzeln und -stielen sowie Galgant aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, dann abseihen und die Gewürze entfernen. Wenn die Suppe besonders klar sein soll, ein Sieb mit Küchenpapier aus legen und die Brühe hindurchgießen.
4. Die Brühe nochmals aufkochen und die Garnelen, Pilze und Tomate hineingeben. In der knapp siedenden Brühe in 2 - 3 Min. gar ziehen lassen, bis sich die Garnelen rosa gefärbt haben. Die Suppe vom Herd nehmen, mit Fischsauce, Tamarinde, Limettensaft, ggf. Sriracha-Sauce und etwas Salz pikant abschmecken und mit den abgezupften Korianderblättern bestreuen.