Rezept

Grünspargel-Laksa

Ein Rezept von Grünspargel-Laksa, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	grüner Spargel
3 EL	brauner Zucker
100 g	asiatische Bandnudeln oder Tagliatelle
1	Schalotte
5	cm Ingwerwurzel
2	rote Chilischoten
2 TL	Kurkuma
1 EL	gekörnte Brühe
400 ml	Kokosmilch (Dose)
	Sojabohnensprossen
	Salz
20 g	Butter
1	Bio-Zitrone
3	Knoblauchzehen
5	cm Galgant
4 EL	Erdnüsse
3 EL	Öl
4	Frühlingszwiebeln
	Korianderblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz, 1 EL Zucker und die Butter dazugeben und den Spargel darin ca. 10 Min. leise kochen lassen, bis er knapp gar ist. Die Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen.

2. Inzwischen die Gewürzpaste herstellen. Dafür die Zitrone hei? abwaschen und abtrocknen. Schale abreiben und den Saft auspressen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Galgant schälen und würfeln. Die Chilis waschen, putzen, entkernen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf den Zitronensaft mit 2 EL Erdnüssen, Kurkuma und Öl fein durchpürieren.

3. Vom fertig gegarten Spargel das Wasser abgießen, dabei 1 l auffangen. Darin die gekörnte Gemüsebrühe auflösen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

4. Die Gewürzpaste bei mittlerer Hitze ca. 6-8 Min. unter Rühren anbraten. 2 EL Zucker zufügen und etwas karamellisieren lassen. Brühe und Kokosmilch aufgießen und das Ganze 5 Min. leise kochen lassen.

5. Die Frühlingszwiebeln in die Suppe geben und nach 1 Min. Nudeln und Spargelstücke hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit Korianderblättchen, Sprossen und Erdnüssen garnieren und servieren.