

Rezept

Kokos-Reissuppe mit Garnelen

Ein Rezept von Kokos-Reissuppe mit Garnelen, am 15.12.2025

Zutaten

50 g TK-Erbsen	40 g Shiitake-Pilze (ersatzweise braune Champignons)
50 g gegarte Garnelen	1 kleine Schalotte
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	50 g Kokosmilch (aus der Dose)
½ - 1 TL rote Thai-Currypaste	1 TL Limettensaft
2 TL Fischsauce	1 - 2 TL gekörnte Hühnerbrühe
Salz	Pfeffer
3 EL Express-Basmatireis (aus dem Beutel)	3 Stiele Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 3 Min. ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Stiele von den Pilzen entfernen, die Pilzkappen putzen, Pilze bei Bedarf abreiben und in Scheiben schneiden. Die Garnelen kalt waschen und trocken tupfen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Kokosmilch mit Currypaste, Limettensaft, Fischsauce und Brühpulver verrühren. Schalotte und Ingwer untermischen.
3. Die Kokosmilchmischung mit wenig Salz und mit Pfeffer würzen und in das Glas gießen. Nacheinander die Pilze, Erbsen, Garnelen und den Reis darüberschichten. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und in einen Frischhaltebeutel extra packen, ebenfalls kühl aufbewahren.
4. Zum Essen ¼ l Wasser aufkochen. Das Glas öffnen und die Suppenzutaten mit dem sprudelnd kochenden Wasser übergießen. Das Glas verschließen und die Suppe ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas kräftig schwenken. Inzwischen die Blätter vom Koriandergrün abzupfen. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit dem Koriander bestreuen. Wer will, isst dazu noch ein Vollkornbrötchen oder ein Stück Vollkornbaguette.