

Rezept

Möhrencreme-Suppe mit Garnelen-Spieß

Ein Rezept von Möhrencreme-Suppe mit Garnelen-Spieß, am 29.06.2026

Zutaten

300 g TK-Riesengarnelen (roh; geschält)	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Zwiebel
500 g TK-Karottenscheiben (Möhrenscheiben)	800 ml Gemüsebrühe
1 kleine Dose ungesüßte Kokosmilch (160 ml)	150 g TK-Mangoscheiben (ersatzweise Mango aus der Dose)
1-2 EL Sambal oelek	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Limettensaft	3-4 Stängel Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)
4 Holzspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

- 1.** Garnelen 10 Min. antauen lassen, dann waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Garnelen darin marinieren.

- 2.** Zwiebel schälen, hacken und im übrigen Öl in einem Topf glasig dünsten. Gefrorene Möhrenscheiben dazugeben. Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.

- 3.** Gefrorene Mangostücke dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 5 Min. garen. Die Suppe fein pürieren, mit Salz, Sambal oelek, Kreuzkümmel und Limettensaft würzen.

- 4.** Koriander waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Garnelen auf die Spieße stecken. Marinade in einer Pfanne erhitzen. Garnelenspieße darin von beiden Seiten 3 Min. braten und zu der Suppe mit Koriander bestreut servieren.