

Rezept

# Möhrencreme-Suppe mit Garnelen-Spieß

Ein Rezept von Möhrencreme-Suppe mit Garnelen-Spieß, am 26.04.2024

## Zutaten

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