

Rezept

Pikante Gemüsesuppe mit Garnelen

Ein Rezept von Pikante Gemüsesuppe mit Garnelen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Gaeng- Liang-Paste

- | | |
|--|--|
| 200 g geschälte, rohe Garnelen (küchenfertig; frisch oder aufgetaute TK-Ware) | 100 g Schalotten |
| 1 TL weiße Pfefferkörner | 5 Knoblauchzehen |
| | 1 EL Garnelenpaste (ersatzweise Fischsauce) |

Für die Suppe

- | | |
|---|---|
| 100 g Schlangenbohnen (ersatzweise Prinzessbohnen) | 1 Zucchini (ca. 100 g) |
| 200 g Baby-Spinat | 100 g Bambussprossen (aus dem Glas) |
| 2 l Hühnerbrühe | 1 kleines Bund Thai-Basilikum (am besten scharfes; Bai Grapau) |
| Salz | 4 EL Fischsauce |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 1 g F, 14 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Für die Gaeng-Liang-Paste die Garnelen waschen und trocken tupfen, dann fein hacken. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und mit den Pfefferkörnern in einem Mörser zu einer glatten Masse zerstampfen. Die Garnelenpaste hinzufügen und untermischen. Zum Schluss die gehackten Garnelen dazugeben und alles weiterstampfen, bis eine Paste entsteht.
2. Für die Suppe die Schlangenbohnen waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Würfel schneiden.
3. Die Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und, falls nötig, kleiner schneiden. Den Spinat in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.
4. Die Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen, die Gaeng-Liang-Paste unterrühren und die aromatisierte Brühe bei starker Hitze 5 Min. kochen lassen.

5. Dann Zucchini, Schlangenbohnen und Bambussprossen dazugeben und bei kleinerer Hitze 5 Min. mitköcheln lassen. Die Suppe mit Fischsauce und Salz abschmecken. Den Babyspinat und die Basilikumblätter bis auf einen kleinen Rest unterrühren und 2 Min. miterhitzen. Die Suppe auf vier Schalen verteilen, mit restlichen Basilikumblättern bestreuen und mit Reis servieren.