

## Rezept

# Thai-Kokos-Suppe mit Garnelen und Wan Tans

Ein Rezept von Thai-Kokos-Suppe mit Garnelen und Wan Tans, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1</b> Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g)
<b>1 EL</b> Sojasauce	Pfeffer
Salz	<b>16</b> Wan-Tan-Teigblätter (Asialaden; TK, aufgetaut)
<b>3</b> Stängel Zitronengras	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 5 cm)
<b>1</b> kleine rote Chilischote	<b>4</b> Kaffir-Limettenblätter (Asialaden)
<b>8</b> rohe geschälte Riesengarnelen	4-5 EL Fischsauce (Asialaden)
3-4 EL Limettensaft	<b>600 ml</b> Hühnerbrühe
<b>1 Dose</b> ungesüßte Kokosmilch (400 ml)	1-2 TL rote Currypaste (Glas oder Päckchen)
<b>150 g</b> Champignons	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Für die Teigtaschen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Röllchen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Sojasauce im Blitzhacker nicht zu fein pürieren. Mit Pfeffer und evtl. wenig Salz würzen. Die Teigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen, die Ränder leicht mit Wasser bestreichen. Je 1 TL Füllung in die Mitte setzen und die Teigränder über der Füllung zusammendrücken. Zugedeckt kalt stellen.
2. Für die Suppe vom Zitronengras die äußeren Hüllblätter entfernen und nur das untere Drittel in feine Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chili längs aufschlitzen, entkernen und waschen. Die Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Garnelen am Rücken längs einschneiden, vom Darmfaden befreien, kalt abspülen und trocken tupfen. Mit 3 EL Fischsauce und 1 EL Limettensaft beträufeln.
3. In einem Topf Brühe und Kokosmilch mit Zitronengras, Ingwer, Chili, Limettenblättern und Currypaste aufkochen und 5 Min. kochen lassen. Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Mit den Pilzen zur Suppe geben, 5 Min. leise köcheln lassen. Garnelen und Wan Tans hinzufügen und bei kleiner Hitze in 4 Min. gar ziehen lassen. Suppe mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen auf die Suppe streuen.