Rezept

Tomaten-Papaya-Suppe mit Garnelen

Ein Rezept von Tomaten-Papaya-Suppe mit Garnelen, am 11.11.2026

Zutaten

1 EL	Olivenöl
1 Stück	reife Papaya (ca. 100 g)
125 ml	Gemüsebrühe
2 Stiele	Koriandergrün
1 EL	Kokoschips
	Salz
1	kleine Zwiebel
200 g	stückige Tomaten (aus der Dose)
50 g	geschälte, gegarte Garnelen (aus dem Kühlregal)
½ TL	abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
2 TL	Crème fraîche
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 21 g F, 10 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. In einem Topf ½ EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel schälen, fein hacken und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Papaya schälen, entkernen und würfeln. Papaya, Tomaten und Brühe in den Topf geben, alles aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 7 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Garnelen waschen und trocken tupfen. Koriandergrün kurz abbrausen, Blätter abzupfen und grob hacken. Garnelen und Koriander mit Limettenschale, Kokos-Chips und übrigem Olivenöl vermischen.

3. Die Crème fraîche in die Suppe rühren, das Ganze mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe in einem tiefen Teller oder einer Schale anrichten, mit dem Garnelen-Mix garnieren. Dazu schmecken knusprige Mais-Tortilla-Chips.