

Panang Style - thailändische Erdnusssuppe mit Garnelen und Spinat

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 2 Portionen

Für die Erdnusssauce

3 Esslöffel cremige Erdnussbutter
2 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Limettensaft
1/2 Teelöffel Sesamöl
3 Esslöffel Wasser
1/2 Teelöffel Pfeffer

Für die Suppe

1 Esslöffel Sesamöl
1 Knoblauchzehe
150 g Garnelen
500 ml Wasser
200 ml Kokosmilch
100 g Babyspinat
1 Limette
50 g Cashewkerne

Bei dem Wort Panang werde ich direkt hellhörig! Das thailändische Curry gibt es in so vielen Varianten, sodass ich es eigentlich jeden Tag essen könnte. Ob beim Thai-Imbiss um die Ecke oder etwas edler in meinem Lieblingsrestaurant – der intensive, exotische Geschmack begeistert mich bei jeder einzelnen Portion.

Dieses Rezept eignet sich ideal für ein schnelles Feierabendgericht, wenn du abends nach der Arbeit nach Hause kommst, keine Lust auf Butterbrot hast aber auch keine große Kochsession mehr einlegen möchtest. Die cremige Erdnusssauce, die die Basis dieses Gerichtes bildet, ist blitzschnell zubereitet. Garnelen anbraten, das Ganze mit Kokosmilch und etwas Flüssigkeit aufgießen und schon hast du dein verdientes Abendessen gezaubert. Etwas frischer Babyspinat gibt dem Ganzen die nötige Frische.

- 1 -

Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren.

- 2 -

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Spinat waschen und Schale der Limette abreiben.

- 3 -

Wasser und Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen und Erdnusssauce einrühren.

- 4 -

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazugeben und 30 Sekunden dünsten. Garnelen dazugeben und 2-3 Minuten braten.

- 5 -

Zum Servieren eine Handvoll Spinat in eine Schüssel geben, mit Suppe befüllen und mit Garnelen, Cashewkernen und Limettensetzen toppen.