

Möhren-Zitronengras-Suppe mit Kokosgarnelen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe:

2 Esslöffel Butter
1 große Zwiebel
1 kg Möhren
3 Stängel Zitronengras
1 kleines Stück Ingwer
1 Dose Kokosmilch
900 ml Gemüsebrühe
Meersalz und schwarzer Pfeffer
optional: frischer Koriander
optional: Chiliflocken

Für die Garnelenspieße:

200 g Garnelen
3 - 4 Esslöffel Mehl
1 Ei
etwa 50 g Kokosraspel
3 Esslöffel Olivenöl
Meersalz

Zubehör:

Holzspieße

Küche erfüllen und hungrige Mäuler an den Tisch locken. Zusammen mit den Garnelen im Kokosmantel eine leckere Abwechslung auf dem Suppenteller.

- 1 -

Zwiebel, Ingwer und Zitronengras fein hacken. Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden.

- 2 -

Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten.

- 3 -

Ingwer, Zitronengras und Möhrenstücke hinzugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei gelegentlich umrühren.

- 4 -

Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und alles etwa 20 - 25 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich geworden sind.

- 5 -

Topf von der Herdplatte nehmen und die Suppe pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz Gemüsebrühe nachgießen.

- 6 -

Alles noch einmal aufkochen lassen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Diese Suppe wärmt den Magen und die Sinne. Der exotische Duft von Zitronengras und Kokos wird deine

Für die Zubereitung der Kokosgarnelen 3 flache Teller bereitstellen. Auf den ersten Teller das Mehl geben, auf

Möhren-Zitronengras-Suppe mit Kokosgarnelen

dem zweiten das Ei mit etwas Salz verquirlen und auf dem dritten die Kokosraspel verteilen.

- 8 -

Die Garnelen abtupfen und nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend mit Kokosraspeln ummanteln.

- 9 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kokosgarnelen darin anbraten. Von jeder Seite etwa 2 Minuten garen, bis die Kokosraspeln goldbraun geröstet sind.

- 10 -

Garnelen auf einem Papiertuch ablegen, sodass überschüssiges Fett aufgesogen wird. Kurz abkühlen lassen und vorsichtig auf die Holzspieße aufpieksen. Suppe mit den Kokosgarnelen und frischem Koriander servieren.