

Kalte Zucchini-Suppe mit Basilikum und Tempura-Garnelen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

2 Zucchini
250 g Erbsen
1 Stange Lauch
1 Esslöffel Öl
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Koriandersamen
1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)
1/2 Teelöffel weiße Misopaste
250 ml Wasser
15 g Basilikum
Salz, Pfeffer
8 Garnelen
500 g Tempurateig
Öl zum Frittieren

Besonderes Zubehör

Standmixer
Spiralschneider

Ein ganz einfacher Baukasten für eine gelungene Mahlzeit: man nehme eine warme, cremige Suppe mit viel Gemüse und toppe sie mit extra knusprigen Garnelen. Easy, oder? Die Zucchini-Suppe bereitet sich quasi von allein zu, so einfach ist das Rezept. Die Garnelen paniertst

du mit japanischem Tempura-Teig und backst sie dann kross aus. Wenn es noch ein bisschen Chichi sein darf, drehst du zum Schluss die Zucchini noch durch einen Spiralschneider. Mit Basilikumblättern und ein paar Zucchini spiralen sieht deine Suppe gleich noch besser aus.

- 1 -

Lauch gründlich waschen. Stange bis zum hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Eine Zucchini halbieren und einen Teil beiseitelegen. Restliche Zucchini in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

- 2 -

In einer Pfanne Öl erhitzen. Knoblauch kurz darin anbraten. Lauch hinzufügen und 5 Minuten mit braten. Erbsen dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen.

- 3 -

In einem Mixer Lauch, gewürfelte Zucchini, Koriandersamen, Misopaste, Wasser und Basilikum fein pürieren. Je nach Geschmack, kannst du die Wassermenge anpassen, um die Suppe zu verdünnen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe beiseitestellen.

- 4 -

Garnelen nacheinander in Tempurateig und Pankomehl wenden, sodass sie vollständig bedeckt sind. Reichlich Öl in einem Topf erhitzen und Garnelen 3-5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 5 -

Restliche Zucchini mit einem Spiralschneider zu langen Gemüsenudeln drehen. Suppe auf Teller verteilen und mit

Kalte Zucchini-Suppe mit Basilikum und Tempura-Garnelen

Garnelen, Zucchininudeln und Basilikum toppen.