

KAROTTEN-KOKOS SUPPE MIT KORIANDER UND GARNELENSPIESS

KAROTTEN-KOKOS SUPPE MIT KORIANDER UND GARNELENSPIESS

Ein Sommer-Süppchen wie aus dem Bilderbuch. Leicht, frisch und schreit förmlich nach Urlaub. Mit Kokos, Limetten, Zitronengras, Koriander und auf 2 Arten panierten Garnelen alles andere als ein Karotteneintopf.



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Karotten

4 Stangen Staudensellerie

60g Ingwer

2 Stängel Zitronengras

7 EL Limettensaft

400 ml Kokosmilch

1 l leichte Brühe

4 EL Fischsauce

2 EL Süß-scharfe Chilisauce

2 EL indonesische Sojasauce

1 kleines Bund Koriander

8 Riesengarnelen (2 pro Spieß)

250g Kokosfett

100 ml Buttermilch

Mehl zum panieren (ca. 2 Tassen)

2 TL Thaicurry

1 Limette

Zubereitung:

Zuerst bringe ich das Basis-Süppchen zum kochen. Dazu setze ich 1 l leichte Brühe (wenig Brühwürfel / Brühepulver) in einem großen Topf auf. Die Karotten putze ich und schneide sie ungeschält in dicke Scheiben. Direkt in den Topf geben. Der Sellerie wird geschält, zerkleinert und kommt ebenfalls in den Topf. Der Ingwer wird geschält, in dünne Scheiben geschnitten und auch dazu gegeben. Das Zitronengras schneide ich der Länge nach kreuzförmig ein. So bleiben die Stängel am Stück und können später leicht entfernt werden. Alles zusammen ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.



Nach 15 Minuten fische ich das Zitronengras aus dem Topf und püriere den Rest mit dem Stabmixer so lange, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Dann gebe ich die Kokosmilch dazu und mixe das Ganze kurz nochmal auf.

Mit Limettensaft, Fischsauce, Süß-scharfer Chilisauce und indonesischer Sojasauce würzen und abschmecken.



Deckel drauf und bei leichter Hitze und gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Die Garnelen aus dem Panzer schälen. Abwechselnd in eine Tasse mit Buttermilch tunken und dann im Mehl wenden. Diese Prozedur für die Hälfte der Garnelen 3x wiederholen (Buttermilch-Mehl-Buttermilch-Mehl-Buttermilch-Mehl) und an den Rand schieben. Jetzt kann man wenn man möchte das Currypulver zum Mehl geben und für den Rest der Garnelen die gleiche Prozedur vollziehen. Ich persönlich muss zugeben, dass man das Curry nur wenig schmeckt und es optisch leider nicht ganz so nett aussieht wie „reines Mehl“.



In einer großen Pfanne das Kokosfett schmelzen lassen. Die Garnelen aufspießen und vorsichtig in die Pfanne legen. Nach ungefähr 5-6 Minuten sollte die Panade knusprig sein.



In diesen 5 Minuten die Suppe nochmal aufkochen. Den Koriander fein hacken und wenn die Suppe auf den Teller kommt direkt darüber geben. Die Spieße auf dem Teller anrichten und einen Spritzer Limettensaft auf die Garnelen geben.

Lasst es euch schmecken!