



WÄRMENDE GARNELEN-SUPPE

Zutaten

- 130 g Garnelen
- 160 g Knollensellerie
- 160 g Möhren
- 1 Stängel glatte Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Chilischote
- 1 EL helles Sesamöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Garnelen entweder küchenfertig kaufen oder vor dem Zubereiten den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und abtrocknen.

Den Knollensellerie, die Möhren und den Knoblauch schälen. Dann in sehr kleine Würfel schneiden. Die Chilischote aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Hierzu am besten Küchenhandschuhe verwenden oder die Hände hinterher gründlich waschen.

In einem Topf das Sesamöl erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie nicht mehr glasig sind. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Garnelen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen.

Möhren, Sellerie und Knoblauch in den Topf geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit 300 ml Wasser ablöschen.

Nun die Garnelen zu der Suppe hinzugeben und alles auf Wunsch mit Salz, Pfeffer, dem restlichem Zitronensaft und der Chilischote würzen. Die Petersilie waschen, abtrocknen, grob klein hacken und damit die Suppe garnieren.

Rezeptvariation

Die Garnelen können auch durch Kabeljau ersetzt werden. Sein festes, weißes Fleisch passt toll zu dieser Suppe.

gesund + aktiv informiert

Helles Sesamöl ist weitestgehend geruchs- und geschmacksneutral und daher vielseitig verwendbar. Es wird aus den naturbelassenen Sesamsamen gewonnen. Zur Herstellung von dunklem Sesamöl hingegen werden die Samen vor dem Pressen geröstet.

