

Scampi-Linsen-Kokossuppe



Zutaten:

- 1 Stk. Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. Paprika, rot
- 1 Stk. Karotte
- 10 g Ingwer frisch
- 2 EL Öl
- 3 TL Currypulver
- 175 g Linsen rot
- 500 ml Gemüsesuppe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 8 Stk. Garnelen od. Scampi

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprika klein schneiden. Karotte schälen und würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver darin unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Die Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit Paprika, Sellerie und Karotte zu den Zwiebeln geben. Gemüsesuppe und Kokosmilch dazu gießen und aufkochen. Alles 20-25 Min. sanft kochen, bis die Linsen zerfallen sind und das Gemüse weich ist. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen waschen und die Schale entfernen, entdarmen. Dann in Olivenöl und Knoblauch braten und zur Suppe auf Spießen servieren.



Fisch

