

# Möhren-Mango-Suppe mit Kokos und gebratenen Garnelen

## Für 2 Personen

4 Garnelen	200 g Karotten	1 Mango
1 Chilischote	1 Schalotten	10 g Ingwer
0,5 Bund Koriander	200 ml Gemüsefond	50 ml Kokosmilch
0,5 EL Sahne	0,5 TL Rapsöl	Kreuzkümmel
Cayennepfeffer	Salz	

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Chilischote von den Enden befreien, längs aufschneiden, von den Kernen befreien und ein Viertel davon klein hacken. Die Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, den Ingwer, die Chilistückchen und die Karotten unter Rühren andünsten. Anschließend die Mango dazugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Garnelen von der Schale und dem Kopf befreien, längs einritzen und entdarmen. Garnelen auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Gemüse fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch und die Sahne unterrühren und mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Korianderblätter abzupfen. Die Möhren-Mangosuppe auf Tellern anrichten und mit den Korianderblättern garnieren. Den Garnelenspieß über dem Teller anrichten.

Karin Depping am 02. Februar 2010