

# Möhren-Suppe mit Garnelen im Tempura-Teig

## Für zwei Personen

6 Garnelen	2 mehligk. Kartoffeln	500 g Möhren
20 g Ingwer	1 Zwiebel	1 Limette
100 g Mehl	1 EL Backpulver	250 ml Gemüsefond
250 ml Kokosmilch	1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
20 g Kürbiskerne	10 ml Kürbiskernöl	1 EL Maiskeimöl
Mineralwasser, Pflanzenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit den Möhrenscheiben in die Pfanne geben und anschwitzen. Anschließend die Zwiebelmischung mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Suppe für 25 Minuten bei mittlere Hitzezufuhr leicht köcheln lassen. Währenddessen die Fritteuse mit Pflanzenöl befüllen und erhitzen. Für den Tempurateig das Mehl mit dem Backpulver und dem Maiskeimöl in einer Schüssel vermengen. Unter Rühren Mineralwasser dazugeben, bis ein dünner Teig entsteht. Anschließend mit Salz würzen. Die Garnelen von Schale, Kopf und Darm befreien. Die Garnelen anschließend einschneiden, in den Tempurateig eintauchen und in der Fritteuse goldbraun frittieren. Eine Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne darin goldbraun rösten. Den Schnittlauch waschen und in feine Stücke schneiden. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und die Kokosmilch zusammen mit dem Honig dazugeben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls zu der Suppe geben. Anschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhrensuppe mit den Garnelen im Tempurateig auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen, etwas Kürbiskernöl und Schnittlauch garnieren und servieren.

Anika Waak am 03. Juni 2014