

Paprika-Mango-Süppchen, Garnelen im Kokos-Panko-Mantel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Spitzpaprika	1 Mango	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	250 ml Sahne	125 ml trockener Weißwein
1 EL Tomatenmark	1 TL edels. Paprikapulver	1 Prise Chilipulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen, mit Schwanz	1 Ei	50 g Kokosraspeln
50 g Panko Paniermehl	50 g Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Honig-Chili-Sauce:

3 EL griech. Joghurt	1 kl. rote Chilischote	2 EL Sojasauce
1 EL Honig	1 TL edels. Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

30 g Feta	1 Bund Basilikum
-----------	------------------

Für die Suppe:

Die Paprika waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Samen befreien und in kleine Würfel schneiden. Mango halbieren und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Tomatenmark in Öl anschwitzen.

Die gewürfelte Paprika und Mango dazugeben. 3 Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze mit Sahne abrunden. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver abschmecken und pürieren.

Für die gebackenen Garnelen:

Die Garnelen mit kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern, das Ei verquirlen. Panko und Kokosraspeln miteinander vermengen und in eine Schale geben.

Garnelen im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in der Panko-Kokos-Mischung wälzen. Danach in heißem Öl goldgelb ausbacken.

Für die Honig-Chili-Sauce:

Chilischote entkernen, klein schneiden und mit Joghurt, Honig, Sojasauce und Paprikapulver gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer kleinen Schüssel zum Gericht servieren.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Feta zerbröseln.

Die Suppe in Suppenteller geben, mit Feta und Basilikumblätter garnieren und zusammen mit den Garnelen und der Sauce servieren.

Franz Xaver List am 17. September 2019