

# Karotten-Ingwer-Suppe, Zitronen-Garnelen im Kokos-Teig

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

5 Karotten	1 Gemüsezwiebel	1 Chilischote
200 ml Kokosmilch	100 ml Sahne	400 ml Gemüsefond
1 daumengr. Stück Ingwer	1 Vanilleschote	1 EL Curry
1 EL Paprikapulver	1 EL Zimt	2 EL Kürbiskernöl
Salz	Pfeffer	

### Für das Topping:

25 g Kürbiskerne	25 g Sonnenblumenkerne
------------------	------------------------

### Für die Spieße:

6 Black Tiger Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	50 g Kokosflocken	2 EL Olivenöl
50 g Paniermehl	30 g Mehl	1 TL Chilipulver
1 TL Chiliflocken	Erdnussöl	Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	50 ml Kokosmilch	2 EL Kürbiskernöl

### Für die Suppe:

Die Karotten schälen, Enden entfernen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und auch fein würfeln.

Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel, Ingwer und Chili in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Karotten dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver und Zimt würzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und in den Topf geben. Die ausgekratzte Schote für das Topping beiseitelegen. Gemüsefond, Sahne und Kokosmilch angießen und alles für 15 Minuten weichkochen lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.

### Für das Topping:

Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne zusammen mit den ausgekratzten Vanilleschoten (von oben) braun anrösten. Schoten entfernen und Kerne zur Seite stellen.

### Für die Spieße:

Garnelen waschen und trockentupfen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Olivenöl, dem Abrieb der Zitrone und dem Zitronensaft sowie Salz, Pfeffer und Chilipulver vermischen und die Garnelen dazugeben. Das Ganze gut vermengen und 10 Minuten kaltstellen.

Kokosflocken mit Paniermehl, Mehl und Chiliflocken mischen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen erst im Ei, dann in der Mehl-Mischung wenden und in einer heißen Pfanne in ausreichend Erdnussöl ausbacken. Anschließend je drei Garnelen auf einen Spieß stecken.

### Für die Garnitur:

Kürbiskernöl sowie Kokosmilch dekorativ auf der Suppe verteilen.

Die Suppe in eine Schale füllen. Das Topping darüber geben und den Garnelenspieß darüber hängen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Pehka am 21. Januar 2020