

Kokos-Möhren-Suppe mit gebackenen Garnelen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

| | | |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| 150 g Möhren | 10 g Ingwer | ½ Limette |
| 250 ml Gemüsefond | 150 ml Kokosmilch | 80 g Kokosraspeln |
| 75 g Crème-fraîche | 15 g Butter | 1 EL Currypulver |
| 1 Msp. Edelsüßes Paprikapulver | 1 EL Zucker | Salz, Pfeffer |

Für die Garnelen:

| | | |
|-----------------------------------|------------------------|-------------------|
| 4 Riesengarnelen, Kopf und Schale | 200 g Panko Paniermehl | 1 Ei |
| 50 g Mehl | Currypulver | Salz, Pfeffer, Öl |

Für die Suppe:

Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben scheiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Möhren und Ingwer darin andünsten. Curry und Paprikapulver zugeben, Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Fond und Kokosmilch dazugießen und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett etwa 3 Minuten rösten. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Limettensaft abschmecken. Zum Schluss mit Crème fraîche und Kokosraspeln garnieren.

Für die Garnelen:

Garnelen von der Schale lösen, entdarmen, waschen und trockentupfen.

Danach mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Eine Panierstrasse aus Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl aufstellen. Die Garnelen in Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und in Panko panieren.

In der Fritteuse oder im Topf in heißem Öl goldbraun ausbacken. Danach auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio oder Naturland-Zertifizierung achten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Emily Maier am 29. September 2021