

Fruchtige Suppe mit Banane, Apfel, Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 säuerlicher Apfel	2 reife Bananen	1 Zwiebeln
200 ml Sahne	Butter	500 ml Hühnerfond
2 EL Kokosraspel	2 Zweige Koriander	2 EL helle Sojasauce
2 TL rote Chilisauce	1-2 EL mildes Currypulver	Salz

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Limette, davon Saft
2 cm Ingwer	Olivenöl	Salz

Für das Naan:

50 g Sojajoghurt	1 Zweig Koriander	130 g Mehl
1 TL Backpulver	Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz

Für die Suppe:

Den Apfel schälen und grob reiben. Banane schälen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten, Geriebenen Apfel mit der Banane hinzufügen und leicht anrösten. Mit Currypulver bestäuben und nach und nach mit 200 ml Hühnerfond auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren.

Parallel in einer Pfanne Kokosraspeln ohne Fett rösten. Die pürierte Apfel-Bananen-Zwiebel-Masse mit übrigem Fond auffüllen, Sahne und die gerösteten Kokosraspel hinzugeben. Mit Chilisauce und Sojasauce würzen und mit Salz abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln und für die Garnitur zupfen.

Für die Garnelen:

Garnelen ggf. putzen und vom Darm befreien. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten glasig braten. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette auspressen.

Limettensaft mit Ingwer und Knoblauch verrühren. Gebratene Garnelen mit der Marinade bestreichen.

Für das Naan:

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Joghurt mit 50 ml lauwarmem Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in 3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Fladen von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten backen. Anschließend mit Olivenöl bestreichen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen. Gebratene Garnelen an den Tellerand hängen. Das Brot dazu reichen und zusammen servieren.

Christian Nawin am 11. Juli 2023