

Möhren-Ingwer-Suppe mit Gambas

Für 4 Portionen

500 g Möhren	1 kleine Zwiebel	1 süßer Apfel
1 walnussgroßes Stück Ingwer	3 EL Sesamöl	2 TL rote Currypaste
1 EL Currypulver	1 TL Honig	50 ml Weißwein
100 ml Orangensaft	400 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	12 Garnelen

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

In einem Topf 2 EL Sesamöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten glasig schwitzen. Möhren und Ingwer dazugeben und kurz mitschwitzen. Currypulver einstreuen, Honig einrühren und alles kurz durchrühren.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Orangensaft und Gemüsebrühe angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Möhren richtig weich sind. Das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.

Die Kokosmilch einrühren und alles noch einmal kurz aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das restliche Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils 23 Minuten braten.

Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, die Garnelen dazugeben und das Ganze nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.

Tipp:

Vegetarier können die Garnelen natürlich weglassen!

Frank Rosin am 06. Juli 2015