

HAUPTMAHLZEIT

SÜßKARTOFFEL KOKOS SUPPE MIT CHILI UND GARNELENSPIEB



40 Minuten



2 Portionen



einfach



pro Portion 535 kcal

ZUTATEN

250 g Süßkartoffel

150 ml Kokosmilch (Halbfett)

1 Schalotte

1 Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen

Frühlingszwiebeln

Etwas Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

1 Chilischote

1 Zitrone

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

150g Garnelen (aufgetaut)

ZUBEREITUNG

Wasch die Zitrone gründlich und reibe die Zitronenschale ab. Anschließend presst du den Saft aus. Eine Knoblauchzehe hackst du ganz fein. Du verrührst Zitronensaft und -schale und Knoblauch mit etwas Paprikapulver und 1 EL Olivenöl.

Wende die Garnelen in der Marinade und stecke sie auf Holzspieße.

Die Süßkartoffel schälst du und schneidest sie in Würfel. Wasch die Chilischote und schneide sie in Ringe. Den Ingwer und die zweite Knoblauchzehe sowie die Schalotte würfelst du ganz fein.

Brate Ingwer, Knoblauch und Schalotte in 1 TL Öl an, gib dann die Süßkartoffelwürfel dazu und lösche mit Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab. Ca 12 min köcheln lassen.

Wasche die Frühlingszwiebeln und schneide sie in feine Ringe.

Kurz vor Ende der Garzeit brätst du die Garnelenspieße in der Pfanne im restlichen Öl oder bereitest sie auf dem Grill zu.

Pürier die Suppe, garniere sie mit den restlichen Chiliringen und den Frühlingszwiebeln und serviere die Garnelenspieße dazu.