

Sommerliche, leicht scharfe Thai Suppe mit Garnelen

Zutaten für ca. 6 Personen:
1kg Garnelen ohne Schale, Frühlingszwiebeln, 5 rote Zwiebeln in Streifen, 3 rote Paprika in kleinen Würfeln, 3 Möhren in Scheiben, 500 Gramm grünen Spargel, 1 EL Knoblauch gewürfelt, 2 EL Ingwer gewürfelt, 3 EL Tomatenmark, 2 Pk Kokosmilch, 1 Dose Tomatenfleisch, 2 EL Currypaste, 3 EL Fischsoße (asia), 4 EL süße Sojasoße, Salz, Öl oder Kokosfett, 5 Kafir Limettenblätter

1. Zuerst das Gemüse putzen und alle Abschnitte, die geviertelte Gemüsezwiebel , das Bund Suppengrün und die halbierten Zitronengrasstiele in 1,5 l Wasser mit etwas Salz aufsetzen. Ankochen und dann mindestens eine Stunde auf kleiner Flamme ziehen lassen, um daraus eine schöne Gemüsebrühe
zu kochen.
Sie können auch die Mengen erhöhen und frieren sich den Rest der Brühe ein, dann haben Sie immer eine schöne Basis parat. Die Garnelen in einer Pfanne kurz anbraten und danach erst einmal in einem großen Topf warmstellen.

2. Nun das Gemüse anbraten. Beginnen Sie mit den Zwiebeln und den Karottenscheiben, dann Paprika, Spargelstücke und das Weiße der Frühlingszwiebeln leicht anbraten. Dann zu den Garnelen geben.

3. Nun in der Pfanne den Knoblauch und Ingwer anbraten, das Tomatenmark und Currypaste hinzugeben und kurz mitbraten.

4. Mit dem Tomatenfleisch, der Kokosmilch, der Fischsoße und der Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann alles in den Topf über
Gemüse und Garnelen geben. Kurz aufkochen lassen und ein paar Minuten ziehen lassen. Das Gemüse soll noch gut Biss haben!

5. Mit der süßen Sojasoße abschmecken und auf den Tellern anrichten. Mit dem Grünen der Frühlingszwiebel dekorieren. Wer mag, gibt noch gehackten Koriander drüber.
Anstatt der Garnelen kann man auch sehr gut kleine Fischfiletstücke nehmen, oder auch Beides!

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!!

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!