



Thai-Fischsuppe mit Seelachs

und viel frischem Gemüse



20-30Min.



2 Personen

Der Hals kratzt, deine Füße sind kalt? Einsatz „Flu Fighter“! Mit dieser heißen, cremigen Kokosmilchsuppe wird es dir ganz schnell besser gehen, dafür sorgen gesunder Ingwer, einheizende rote Currypaste, knackiges Gemüse und frischer Fisch. Wirkt übrigens auch prophylaktisch!

Was du von uns bekommst

- Karotten
- weiße Champignons
- Lauchzwiebel
- frischer Ingwer
- Knoblauch
- Kokosmilch
- Gemüsebrühwürfel ⁹
- frischer Koriander
- unbehandelte Limette
- Zitronengras
- Seelachsfilet ⁴
- rote Currypaste

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

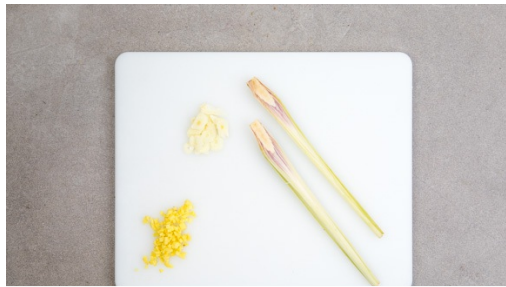
Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten!

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

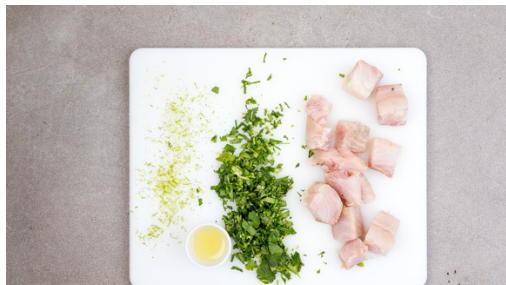
Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 465.0kcal, Fett 32.3g, Eiweiß 24.0g, Kohlenhydrate 16.3g



1. Ingwer würfeln

Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die **Zitronengrasslange** längs halbieren.



4. Zutaten vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2-3cm große Würfel schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten!



2. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Pilzbürste säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in schräge, dünne Ringe schneiden.



5. Gemüse hinzugeben

Die **Kokosmilch** in die **Brühe** einrühren und alles kurz aufkochen lassen. Den **Fisch**, die **Karotten** und die **Pilze** hinzugeben und ca. 3-4Min. gar ziehen lassen, dabei vorsichtig umrühren.



3. Brühe ansetzen

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und das **Zitronengras** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Die **1/2 der Currypaste** und den **Brühwürfel** hinzugeben und mit 500ml Wasser ablöschen. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, verwendet **weniger Paste**. Kurz aufkochen lassen und die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren.



6. Abschmecken und servieren

Die **Suppe** mit **Limettensaft** und **Limettenabrieb**, Salz und **Currypaste je nach Schärfewunsch** abschmecken. Die **Zitronengrasslange** herausnehmen und die **Suppe** mit dem **Koriander** und den **Frühlingszwiebeln** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**