

Garnelen-Mango-Kokos-Suppe

Eintopf

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

300 g Limandenfilet TK (oder Schollenfilet)

200 g Garnelen TK

1 Mango

200 ml Kokosmilch

400 g Lauch (überwiegend das Weiße)

1 Stück Ingwer (Walnussgröße)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Butter

800 ml Fischfond (Fertigprodukt)

1 EL Sherry

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Mangostreifen zum Garnieren beiseite legen

gehackte Blatt Petersilie zum Garnieren

Zubereitung :

Für die Garnelen-Mango-Kokos-Suppe die Limadenfilets und die Garnelen zum Auftauen auf getrennte Teller legen, mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Mit Küchentuch abtrocknen und die Limadenfilets in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in dünne kurze Streifen schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein abschneiden und in Stücke schneiden. Ein paar Streifen der Mango zum Garnieren beiseite legen.

Zwiebel und Knoblauch in der Butter hell anschwitzen, Lauchstreifen zugeben und kurz mitbraten. Mangostücke zugeben und mit Fischfond aufgießen. Aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Dann die Kokosmilch einrühren und erhitzen – nicht kochen. Fisch und Krabben einlegen und 4 Minuten ziehen lassen. Die Garnelen-Mango-Kokos-Suppe mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Ingwer, Zitronensaft und Sherry abschmecken. Zum Schluss noch mit Blatt Petersilie und ein paar Mangostreifen garnieren.

Tipp: Als kleines Abendessen reichen sie dazu doch geröstetes Roggenbrot oder Weißbrot

