



Tom Yam mit Garnelen

und duftendem Jasminreis



ca. 25min



2 Personen

Das Geheimnis der Thai-Küche sind die leckeren Gewürzpasten und Saucen, die die Basis vieler Gerichte sind. So ist es auch bei dieser wohlschmeckenden Suppe, die ausgewogen säuerlich und würzig-pikant zugleich ist. Mit Champignons, Paprika und Koriander sowie saftigen Garnelen, dem fein-frischen Aroma von Limette und Zitronengras und duftendem Jasminreis als Beilage ein köstliches Mahl!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 250g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sambal Oelek
- 20ml Fischsauce ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 9.3g, Kohlenhydrate 99.2g, Eiweiß 27.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Suppe kochen

Das kochende Wasser angießen, dann **1EL Fischsauce**, die **1/2 des Brühgewürzes**, das **Zitronengras** und 1 kräftige Prise Zucker unterrühren. Die **Suppe** einmal aufkochen und anschließend ca. 3Min. bei mittlerer Hitze sieden lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Zitronengras** längs halbieren und mit einer breiten Messerklinge flach drücken. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



5. Garnitur vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Die **Pilze**, die **Paprika** und den **Ingwer** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Sambal Oelek** hinzugeben und 1Min. mitrösten.



6. Garnelen garen

Die **Garnelen** mit kaltem Wasser abspülen und 2-3Min. in der Suppe garen, bis sie rosa und gar sind. Das **Zitronengras** entfernen, dann den **Limettensaft** unterrühren und die **Suppe** nach Geschmack mit Pfeffer und ggf. mehr **Fischsauce** würzen. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Reis** und den **Limettenspalten** servieren.