



Thai-Fischsuppe mit Seelachs und viel frischem Gemüse



20-30min



3-4 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

- 9
- 4

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Zitruspresse

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

Kochtipp

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

Allergene

Fisch (4), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 440kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 24.7g



1. Ingwer würfeln

Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Die **Zitronengrassstange** längs halbieren.



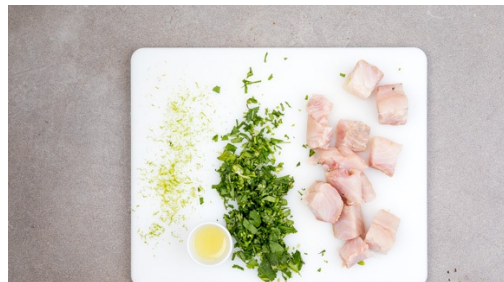
2. Gemüse vorbereiten

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 **Lauchzwiebeln** in schräge, dünne Ringe schneiden.



3. Brühe ansetzen

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und das **Zitronengras** in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Die **1/2 der Currypaste** und die **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.



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!



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.



6. Abschmecken und servieren

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