



Vietnamesische Suppe mit Garnelen

mit Pak Choi und gerösteten Cashews



ca. 40min



3-4 Personen

Vietnamesische Suppen bestehen meist aus einer würzigen Brühe mit Einlage - es bieten sich also Tausende Möglichkeiten zur Variation. Unser heutiges Modell besticht durch eine Sweet-Chili-Sauce, knackige Paprika und zarten Pak Choi. Als Basis des Ensembles fungiert Jasminreis, als Protagonist obendrauf fix gebratene saftige Garnelen. Das kulinarische Krönchen: Röstzwiebeln und Cashewkerne. Fein!

- 300g Jasminreis
- 2 Pak Choi
- 2 Paprika
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut

- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{3,4}
- 2 Packungen Röstzwiebeln ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Krebstiere (1), Gluten (2), Erdnüsse (3),
Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 640kcal, Fett 18.1g,
Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 28.9g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



Die **Paprika** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, bis sie weich wird. Den **weißen Pak Choi** zugeben und ca. 2Min. mitbraten.



Den **grünen Teil** des **Pak Choi** quer in 2-3cm große Stücke, den **weißen Teil** längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Die **Sweet-Chili-Sauce**, 800ml Wasser, den **Pak Choi**, das **Brühgewürz** und ½TL Pfeffer einrühren und alles aufköcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen.



Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit 1 kräftigen Prise Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. rundum braten, bis sie gerade gar sind. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten, die Pfanne wird weiterverwendet.



Die **Cashews** grob hacken. Den **Reis** auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und die **Suppe** darübergeben. Die **Garnelen** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Cashews** und den **Röstzwiebeln** garniert servieren.