



## V2: Vietnamesische Suppe mit Garnelen

mit Pak Choi und gerösteten Cashews



ca. 30min



2 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 duftig-pikante Chili-Zitronengras-Note, 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!



## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Pak Choi
- 1 Paprika
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 100ml Chili-Zitronengras-Sauce
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen<sup>5,15</sup>
- 1 Packung Röstzwiebeln<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Erdnüsse (5), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 18.8g, Kohlenhydrate 115.0g, Eiweiß 29.0g



### 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. Gemüse braten

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.



### 2. Gemüse schneiden

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.



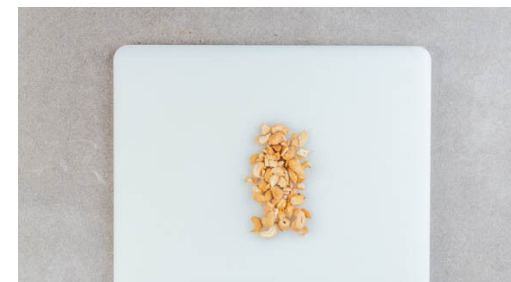
### 5. Suppe kochen

Die **Chili-Zitronengras-Sauce**, 400ml Wasser, den **Pak Choi**, die **½ des Brühgewürzes** und 1 kräftige Prise Pfeffer einrühren und alles aufköcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** bei mittlerer Hitze 2-3Min. köcheln lassen.



### 3. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, dann trocken tupfen und mit 1 Prise Salz in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



### 6. Garnitur vorbereiten

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.