



Thai-Fischsuppe mit Seelachs

und viel frischem Gemüse

 20-30min  3-4 Personen

Die cremige Kokosmilchsuppe mit frischem Fisch, gesundem Ingwer, knackigem Gemüse und leckerer roter Currysauce ist schnell auf dem Tisch und verzaubert deinen Abend mit verführerischen Düften und Aromen. Frischer Koriander und Limette runden das feine Low-Carb-Mahl ab.

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung rote Curtypaste
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 500ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

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

Kalorien 444.0kcal, Fett 32.1g, Eiweiß 24.6g, Kohlenhydrate 12.5g



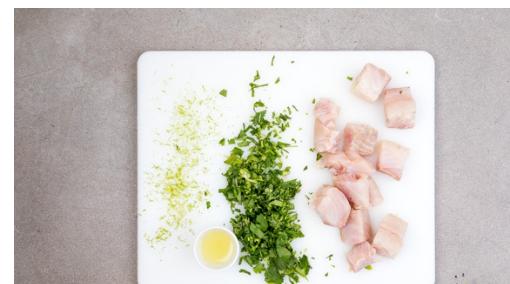
1. Ingwer schneiden

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



2. Gemüse vorbereiten

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Pilzbürste säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** in schräge, dünne Ringe schneiden.



4. Koriander hacken

Den **Koriander** samt **Stängeln** grob hacken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 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 garen

Die **Kokosmilch** in die **Brühe** einrühren und alles kurz aufkochen lassen. Den **Fisch**, die **Pilze** und die **Karotten** hinzugeben und alles 3-4Min. gar ziehen lassen, dabei vorsichtig umrühren.



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 Curtypaste** und den **Brühwürfel** hinzugeben und mit 500ml Wasser ablöschen. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, verwendet **weniger Paste**. Einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren.



6. Abschmecken und servieren

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