



Vadouvan-Fischsuppe mit Kokosmilch

mit Süßkartoffeln und Spinat



20-30min



3-4 Personen

Eine Suppe ist doch immer etwas Feines, oder? Da sind wir ganz einer Meinung. Und deshalb präsentieren wir dir heute eine kokoscremige, indischempflanzte Suppe mit zartem Seehechfilet, Süßkartoffeln und frischem Babyspinat. Einen würzig-süßen Kick bekommt das feine Mahl durch die milde Vadouvan-Gewürzmischung, als krönender Abschluss wird der Schlürfeschmaus mit Kokosraspeln verfeinert. Lecker, was?

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Pck. MSC-Seehechtfillet 1
- 2 Pck. Vadouvan- Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 50g Kokosraspel
- 400g Babyspinat
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 495kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 22.6g, Eiweiß 29.6g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Süßkartoffeln** samt **Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und den **Fisch** in ca. 3cm große Stücke schneiden.

2

2. Suppe ansetzen

Die **Gewürzmischung** und den Knoblauch in einem großen Topf mit 4TL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 30Sek. anbraten. Die **Süßkartoffeln**, die **Kokosmilch** und 600ml Wasser zugeben und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** unter gelegentlichem Rühren ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind.

3

3. Kokosraspel rösten

Die **Kokosraspel** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten.

4

4. Fisch und Spinat zugeben

Den **Fisch** in die **Suppe** geben und unter gelegentlichem Rühren in ca. 4Min. gar ziehen lassen. 1TL hellen Essig, 1 kräftige Prise Salz und den **Spinat** zugeben und unter Rühren in ca. 1Min. zusammenfallen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Kokosraspeln** garniert servieren.

6

6. Mild oder stark?

Vadouvan ist ein Currypulver aus dem ehemals französisch kolonisierten Gebiet von Puducherry in Südostindien. Es ist milder und etwas süßer als die meisten indischen Currypulver. Wenn du einen stärkeren Currygeschmack bevorzugst, benutze ganz einfach herkömmliches Currypulver.