



Vietnamesische Suppe mit Garnelen

mit Pak Choi und gerösteten Cashews



ca. 30min



2 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 1 Pak Choi
- 1 Paprika
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{3,4}
- 1 Pck. Röstzwiebeln ²

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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 18.1g, Kohlenhydrate 90.8g, Eiweiß 29.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



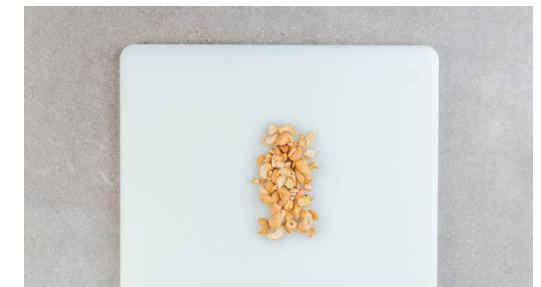
5. Suppe kochen

Die **Sweet-Chili-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.