



Tom Yam mit Tigergarnelen

und duftendem Jasminreis



ca. 25min



2 Personen

Das Geheimnis der Thai-Küche sind die leckeren Gewürzpasten, die die Basis vieler Gerichte sind. So auch bei dieser wohlschmeckenden Suppe, die ausgewogen säuerlich und würzig-pikant zugleich ist. Mit frischen Champignons, Paprika und Koriander sowie saftigen Garnelen, Aroma von Limette und Zitronengras und duftendem Jasminreis als köstliche Beilage ein feines Mahl!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Thai-Chilipaste ^{2,6}
- 1 Päckchen Fischsauce ⁴
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (2), Fisch (4), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 12.6g, Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 27.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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. Suppe kochen

Das kochende Wasser angießen, dann **1EL Fischsauce**, die **1/2 des Brühgewürzes**, das **Zitronengras** und 1 kräftige Prise Zucker unterrühren. Die **Suppe** einmal aufkochen und anschließend ca. 3Min. bei mittlerer Hitze sieden lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. mit säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Zitronengras** längs halbieren und mit einer breiten Messerklinge flach drücken. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Die **Pilze**, die **Paprika** und den **Ingwer** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Die **Chilipaste** hinzugeben und 1Min. mitrösten.



6. Garnelen garen

Die **Garnelen** mit kaltem Wasser abspülen und 2-3Min. in der Suppe garen, bis sie rosa und gar sind. Das **Zitronengras** entfernen, dann den **Limettensaft** unterrühren und die **Suppe** nach Geschmack mit Pfeffer und ggf. mehr **Fischsauce** würzen. Auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit dem **Koriander** garnieren und mit dem **Reis** und den **Limettenspalten** servieren.