



## Thai-Fischsuppe mit Seelachs

und viel frischem Gemüse



20-30min



2 Personen

Die cremige Kokosmilchsuppe mit frischem Fisch, gesundem Ingwer, knackigem Gemüse und leckerer roter Currypaste 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 Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung rote Currypaste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Alaska-Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 250ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 459kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 23.6g, Eiweiß 29.1g



### 1. Ingwer schneiden

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



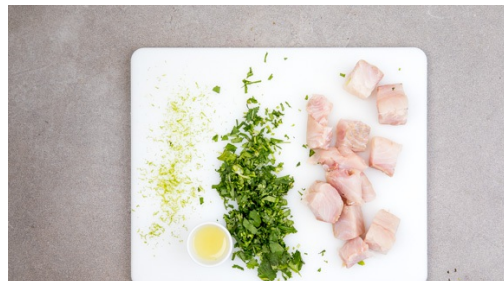
### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



### 3. Brühe ansetzen

Den **Ingwer**, den **Knoblauch** und das **Zitronengras** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Die **1/2 der Currypaste** und das **Brühgewürz** hinzugeben und mit 500ml Wasser ablöschen. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, verwendet **weniger Currypaste**. Einmal aufkochen lassen, dann die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren.



### 4. Zutaten vorbereiten

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



### 5. Gemüse garen

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



### 6. Abschmecken und servieren

Die **Suppe** mit dem **Limettensaft** und -**abrieb**, Salz und ggf. mehr **Currypaste** je nach **Schärfewunsch** abschmecken. Das **Zitronengras** herausnehmen und die **Suppe** mit dem **Koriander** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.