



## Tom Yam mit Garnelen

und duftendem Jasminreis



ca. 25min



3-4 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 500g Champignons
- 2 rote Paprika
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Stück Ingwer
- 50ml Sambal Oelek
- 20ml Fischsauce <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Garnelen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 560kcal, Fett 9.2g, Kohlenhydrate 95.7g, Eiweiß 26.1g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Das **Zitronengras** längs halbieren und mit einer breiten Messerklinge flach drücken. Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln.



### 3. Gemüse anbraten

In einem Wasserkocher 1,2L Wasser aufkochen. Die **Pilze**, die **Paprika** und den **Ingwer** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Das **Sambal Oelek** hinzugeben und 1Min. mitrösten.



### 4. Suppe kochen

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



### 5. Garnitur vorbereiten

Die **Korianderblätter** abzupfen und grob schneiden. **1 Limette** halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden.



### 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.