Bio-Asia-Tomatensuppe.

20 Min. Vorbereitung

35 Min. Gesamtzeit

leicht Aufwand

Zutaten für: 2 Portion(en)

12	Bio-Garnelen (z.B. Naturgut)
1,0	Zwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
4 EL	Bio-Kokosöl (z.B. Naturgut)
400 ml	Pizzatomaten aus der Dose
600 ml	Bio-Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)
	Salz & Pfeffer
300 g	Bio-Gemüsepfanne asiatische Art (z.B. Naturgut)
2	Scheibe(n) Bio-Körnersandwich (z.B. Naturgut)
0,50 TL	Bio-Agavendicksaft (z.B. Naturgut)
0,50 TL	Bio-Limettenwürze (z.B. Naturgut)

Zubereitung:

1. Ein paar Stunden vorm Kochen nimmst du die Garnelen aus dem Eis und lässt sie im Sieb auftauen. Du bist zu knapp dran? Dann kannst du sie im Beutel in kühles Wasser legen, in ca. 30 Min. sollten sie aufgetaut sein.
2. Dann kommt, was kommen muss: Zwiebeln schälen und klein schneiden.
3. Auch dem Knoblauch geht es an den Kragen: Schälen, dann die Hälfte fein hacken und die andere Hälfte in Scheibchen schneiden.
4. Jetzt erhitzt du die Hälfte des Kokosöls in einem größeren Topf und dünstest die Zwiebel- und Knoblauchstückchen darin an. Tomatenstücke und Gemüsebrühe hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig aufkochen.
5. Nun ist erstmal Entspannung angesagt: Bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel muss das Süppchen nun ca. 15 Min. köcheln. Dann ist Zeit, das gefrorene Asia-Gemüse in den heißen Sud zugeben – alles noch 10 Min. auf dem Herd lassen.
6. In der Zwischenzeit kannst du die aufgetauten Garnelen erst schälen und dann zubereiten: Restliches Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchscheibchen hinzufügen. Garnelen mit etwas Küchenpapier abtupfen und wenige Minuten mitbraten, bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

PENNY.

Bio-Asia-Tomatensuppe.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

7. Das Körnersandwich toasten und danach diagonal halbieren.
8. Zum Schluss schmeckst du die Asia-Tomatensuppe mit dem Agavendicksaft und der Limettenwürze ab.
9. In Suppentellern oder -schüsseln anrichten und die Garnelen obenauf verteilen. Die Toast-Dreiecke zu reichen.

PENNY.