

Kokos-Suppe mit Garnelen und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote	15 g Ingwer
150 g Tomaten	1 EL Olivenöl	125 ml Kokosmilch
350 ml Gemüsefond	1 Limette	1 EL Limettensaft
2 EL helle Sojasauce		

Für die Garnele:

75 g Garnelen

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	1 TL Backpulver	1 TL Salz
200 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	Olivenöl

Für die Suppe:

Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und das Grün in dünne Ringe schneiden und das Weiß dünn hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und hacken. Ingwer schälen und zuerst andrücken und ebenfalls hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfeln schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Chili darin unter Rühren andünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen, kurz aufkochen und 4 Minuten köcheln lassen.

Tomatenwürfel unterheben.

Limette halbieren und auspressen. Suppe mit einem Esslöffel Limettensaft und Sojasauce abschmecken und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Für die Garnele:

Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen.

Garnelen in der Kokosuppe erwärmen, bis die Garnelen glasig sind.

Für das Pfannenbrot:

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mehl, Backpulver, Salz, 1 Esslöffel Olivenöl und Thymian in eine Schüssel geben und mit 200 ml Wasser zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 6 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze ausbacken.

Tipp: Wer mag, kann den Teig noch mit Gewürzen, Zwiebeln, Oliven oder Schinken verfeinern. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

André Besel am 17. März 2020