

Reh-Filet in Möhren-Kokos-Creme-Suppe

Für 4 Portionen:

250 g Möhren	1 Zwiebel	6 El Pflanzenöl
3 Tl Currypulver	1 Tl Kreuzkümmel	300 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch	0,50 Limette	50 g Butter
4 Rehfilets	0,50 Granatapfel	20 g geröstete Mandelblättchen
Salz, Pfeffer		

Die Möhren und die Zwiebel schälen und beides in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anschwitzen. Currypulver und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitanschwitzen. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit der Kokosmilch auffüllen. Die Cremesuppe leicht salzen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Danach die Suppe mit einem Pürrierstab fein mixen und durch ein Sieb passieren. Mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer die Cremesuppe abschmecken und zum Schluß die Butter in kleine Würfeln einmischen.

Die Rehfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im restlichen Pflanzenöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.

Danach die Rehfilets in Scheiben schneiden und in Suppenteller anrichten. Die Möhren-Kokos-Cremesuppe angießen und mit Mandelblättchen, Granatapfelkernen und etwas Gartenkresse bestreut servieren.

Christoph Rüffer am 19. Dezember 2025