



Tom-Yam-Suppe



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Kochzeit

pro Portion: 1414 kJ, 338 kcal, 15,9 g Kohlenhydrate, 39,2 g Eiweiß, 13,3 g Fett, 192 mg Cholesterin, 3,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

spicy

Zubereitung

Diesen thailändischen Klassiker dürft ihr euch nicht entgehen lassen. Die vielfältigen Aromen der scharfen, aber auch salzig-sauren Tom-Yam-Suppe sorgen für eine wahre Geschmacksexplosion im Mund. Die Suppenbasis besteht aus Hühnerbrühe, Galgant, Zitronengras und Chili. Dazu kommen erst Frühlingszwiebeln und Champignons und dann klein geschnittene Tomaten, Garnelen und eine Chilipaste aus Fischsoße, Zucker und Limettensaft. Zum Schluss wird die Suppe mit Kokosmilch verfeinert und mit frischem Koriander serviert.

Step 1:

Schäle den Galgant und schneide ihn in Scheiben. Wasche das Zitronengras, entferne das trockene Ende und die äußeren Blätter und klopfe z. B. mit der flachen Messerseite das Zitronengras flach, damit es sein Aroma in der Suppe entfaltet. Halbiere beide Chilischoten, entferne die Kerne und schneide sie in feine Ringe. (Tipp: Unbedingt Handschuhe dabei anziehen.)

Step 2:

Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Putze nun die Frühlingszwiebeln und schneide den weißen Teil der Zwiebel in feine Ringe. Nun den Bund Koriander waschen, trocken schütteln oder tupfen und die Blätter abzupfen. Spüle die aufgetauten Garnelen ab und stelle sie zur Seite.

Step 3:

Im nächsten Schritt die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen, sodass sie leicht zu köcheln beginnt. Gib Galgant, Zitronengras, Champignons, Frühlingszwiebeln und Chilischoten hinzu (Tipp: Nimm nur die Hälfte der Chilischoten und würze ggf. am Ende nach). Nach etwa 10 Minuten den Galgant sowie das Zitronengras aus der Suppe entfernen.

Step 4:

In der Zwischenzeit mischst du die Fischsoße mit Zucker, Limettensaft und Chilipaste und gibst die Mischung unter Rühren in die klare Suppe. Bei Bedarf nachwürzen.

Step 5:

Gib nun die Tomaten und Garnelen zur Suppe und lasse alles für ca. 10 Minuten ziehen, bis die Garnelen gar sind. Wichtig, die Suppe sollte nicht kochen.

Step 6:

Zum Schluss gibst du zum Verfeinern etwas Kokosnussmilch in die Suppe. Die Kokosnussmilch hat zudem den Effekt, die Schärfe zu reduzieren. Falls dir die Suppe also zu scharf sein sollte, gebe etwas mehr hinzu. Richte die Suppe nun in Schalen an und garniere sie mit Korianderblättern.

Zutaten

1 Stück	Galgant
2 Stängel	Zitronengras
2	rote Chilis
3	Tomaten
250 g	Champignons
4	Frühlingszwiebeln
350 g	TK Garnelen (küchenfertig ohne Kopf, ohne Schale, entdarnt)
1 L	Hühnerbrühe
3 TL	brauner Zucker
1 Msp.	Chilipaste
4 EL	Fischsoße
4 EL	Limettensaft
2 EL	Kokosnussmilch
3 Stiele	Koriander

