

Informationen zur Sendung vom 02.01.2024

Lauchcremesuppe mit Kokos und Crevetten

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Lauch
200 ml Kokos-Sahne
1 l Kokos-Drink zum Aufschäumen
50 g Kokoschips
2 – 3 EL Kokosöl
1 – 2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
Salz
Pfeffer

Außerdem
160 g Bio-Garnelen oder 200 g Tofu
(natur)
Paprikapulver
Salz
Olivenöl
½ Bio-Zitrone

Zubereitung

Die Lauchstangen bis an den Wurzelansatz aufschneiden und gründlich waschen. Abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Eine Handvoll davon zum Garnieren zur Seite legen. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Schale des Ingwers mit einem Löffel abschaben, danach den Ingwer in sehr feine Stückchen teilen.

In einem passenden Topf etwas Kokosöl erhitzen und die Lauchstreifen rundum anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Knoblauch würzen und mit Kokossahne und $\frac{3}{4}$ des Kokosdrinks ablöschen. Einen Deckel auflegen und die Suppe circa 5 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die aufgetauten Garnelen kurz mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenkrepp abtupfen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer kleinen Schüssel etwas Olivenöl mit abgeriebener Zitronenschale, Paprikapulver und Salz vermischen. Die Garnelen hineingeben und kurz marinieren. Anschließend von beiden Seiten circa 1 – 2 Minuten braten.

Die Kokoschips in eine Pfanne geben und in ein wenig Kokosöl leicht anrösten. Die Lauchsuppe fein pürieren und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Kokoschaum den restlichen Kokosdrink in einem hohen Gefäß leicht erwärmen.

Anrichten

Die Suppe auf Tellern verteilen. Rundum mit Garnelen belegen und in die Mitte die Kokoschips und Lauchstreifen geben. Den Kokosdrink mit einem Milchaufschäumer aufschlagen und jeweils eine kleine Schauminsel auf der Suppe platzieren.

Informationen zur Sendung vom 02.01.2024

Lauchcremesuppe mit Kokos und Crevetten

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Welche Garnelen sind gut?

Wer Fisch oder Krustentiere kauft, sollte auf die Qualität achten. Das kostet entsprechend mehr, da Garnelen aus nachhaltiger Zucht oder Wildfang am teuersten sind. Es wird preiswerter, wenn wir uns das Vergnügen selten gönnen und auf kleine Portionen setzen.

Garnelen, die aus der Bio-Zucht kommen, werden nicht mit Antibiotika behandelt, da die Besatzdichte der Garnelen-Teiche geringgehalten wird. Zudem pflegen Bio-Fisch-Farmer die Mangrovenwälder, die für den Artenschutz sehr wichtig sind.

Ohne Fisch und mit Tofu

Statt der Garnelen passt auch Tofu zu einer Lauchcremesuppe, die nach Kokos schmeckt. In dem Fall die Tofu-Würfel zum Schluss in der Suppe miterhitzen. Wer auf mehr Geschmack setzt, marinieren die Tofu-Würfel – so wie die Garnelen – und brät sie vorher an. Hier die Würfel nicht zu klein schneiden, damit alles schön stückig bleibt. Im Grunde kommt diese Zubereitung ganz ohne tierische Produkte aus und ist auch für Menschen geeignet, die sich pflanzenbasiert ernähren möchten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!