

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2020** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



André Besel

Kokossuppe mit Garnelen und Pfannenbrot

Zutaten 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

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:

75 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale

Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen.

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

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Salz
 200 ml Wasser
 ½ Bund Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten

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.