

Vidárbo
Vitaminreich

EXOTISCHE SUPPE

mit gelben Paradeisern und Chili-Garnelen

— Fruchtikus —
Tropic

Zutaten (für 4 Personen):

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 gelbe Paprikaschoten
500 g gelbe Paradeiser
400 ml Gemüsesuppe
100 ml Kokosmilch
2 Gläser Fruchtikus Tropic
12 Garnelen (küchenfertig)
3 Stiele Koriander
100 g gelbe Cocktailparadeiser
Olivenöl
Meersalz
Chiliflocken



Eine wahre Garnelenfreude!



— ZUBEREITUNG —

DIE SUPPE

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Paradeiser vierteln und mit den Paprikastücken in den Topf dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Suppe und Kokosmilch aufgießen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Fruchtikus Tropic zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Chili abschmecken.

DIE GARNELEN

Je 3 Garnelen auf einen Holzspieß schieben. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße beidseitig goldbraun braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

DAS ANRICHTEN

Die Suppe in Schüsseln füllen. Koriander und Cocktailparadeiser darauf verteilen und je einen Garnelen-Spieß über den Rand der Schüssel platzieren.

