

Mangosuppe



Zutaten für 1 Portion

- 1 Portion Gemüse (Pak-Choi, Frühlingszwiebeln, Möhren, Knollensellerie)
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Ingwer, ¼ Chilischote, ½ Stängel Zitronengras
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Portion Mango
- Salz, Pfeffer
- 1 Portion Garnelen (küchenfertig)
- 1 EL frisch gehackter Dill

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen. Pak-Choi und Frühlingszwiebeln fein schneiden, Möhren und Sellerie schälen und fein raspeln.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Chilischote putzen und alles fein hacken.
Zitronengras waschen, flachklopfen und klein schneiden.

Gemüse in der Gemüsebrühe aufkochen. Die vorbereiteten Gewürze dazugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Mangowürfel in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Garnelen dazugeben und für weitere 5 Minuten mitziehen lassen. Vor dem Servieren den Dill einrühren.

Tipp: Schmeckt auch mit Lachs oder Zander