

Kochen mit Klaus

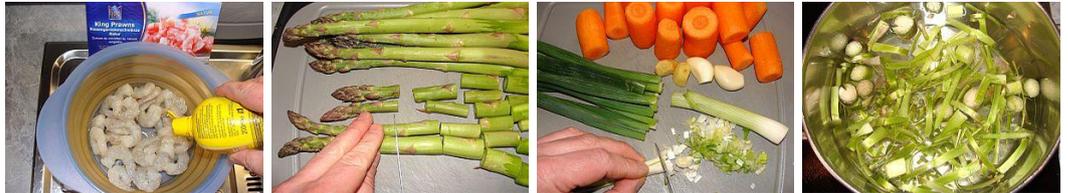
Asiatische Spargelsuppe mit Garnelen

Zutaten: (Für 5-6 Personen)

- 500 g grüner Spargel, Sojasauce, Zucker, Zitronensaft, 350 g Möhren
- 3 Lauchzwiebeln, 250 g TK-Broccoli, 250 g Garnelen, 2 Knobizehen,
- 10 g Ingwer, 2 Knobizehen, Öl, Cayennepfeffer, 100 g Reisnudeln,
- 1 EL gehackter oder getrockneter Koriander

Zubereitung:

1. Garnelen auftauen, abspülen u. mit Zitronensaft beträufeln. Gemüse putzen. Knobi, Ingwer, Zwiebelweiß fein hacken, -grün in Ringe schneiden. Pilze vierteln, Möhren in Stifte schneiden. Unteres Spargeldrittel schälen, Enden abschneiden u. in 3 cm lange Stücke teilen. Schale u. Enden in 2 l Wasser 30 Min abgedeckt kochen, Sud abgießen u. mit Spargel, Broccoli, Nudeln, 1 EL Sojasauce, Zitronensaft u. 1 TL Zucker 6 Min. garen, abgießen (Sud aufheben).



2. Zwiebeln, Knobi, Ingwer, Möhren u. Pilze in heißem Öl andünsten, mit Spargelsud ablöschen u. aufkochen. Mit Cayennepfeffer, 3-4 EL Sojasauce u. Zitronensaft würzen.



3. Spargel, Broccoli u. Reisnudeln zur Suppe geben u. darin erhitzen. Koriander zugeben, abschmecken u. servieren.



Tipp des Chaoten: Lecker und doch kalorienarm!



Erstellt von Klaus am 08.04.2016