

SauerScharfe Meeresfrüchtesuppe

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.50

Nährwert pro Rezept

195 Kcal, 11 g Fett, 5 g KH

Zutaten

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

2 g Ingwer, grob hacken

5 g Zitronengras, zerdrücken

0,3 dl Kokosmilch

Sweet Chili Wok (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

zusammen aufkochen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe

1 Minute kochen lassen

durch ein Sieb passieren

4 g Karotten, feine Steifen

4 g Lauch, feine Streifen

4 g Chinakohl, feine Streifen

2

zugeben 5 Min. ziehen lassen

10 g Fisch nach Marktangebot, würfeln

3 g Muscheln nach Marktangebot

5 g Königskrabbenfleisch, würfeln

3

zugeben

2 Min. ziehen lassen

abschmecken

10 cl Zitronen- Limettensaft oder Essig

4

zugeben

Thaibasillikum

5

garnieren