



► EXOTISCHE CHAI-SUPPE MIT PANGASIUS UND GARNELEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 TL Chai loser Tee (ohne Milchzusatz) von Ronnefeldt
- 400 ml Wasser
- 500 g Pangasiusfilet
- 8 mittelgroße geschälte Garnelen
- 5 EL Fischsoße (hell)
- 1 St. Galgantwurzel (ca. 5 cm)
- 3 Stängel Zitronengras
- 1 rote Chilischote
- 6 Kaffir-Zitronenblätter (oder ½ TL Schale einer unbehandelten Zitrone)
- 100 g kleine Shiitake Pilze
- 8 Kirschtomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Bund Thai-Basilikum (oder Koriander)

ZEIT: 40 min.

Den Tee mit kochendem Wasser aufbrühen, ca. 3-5 min. ziehen lassen, danach abseihen. Fischfilet waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Garnelen entdarmen und waschen. Beides mit 3 EL Fischsoße mischen und ca. 30 min. marinieren. Inzwischen die Galgantwurzel, Chilischote, Zitronenblätter und Zitronengras waschen. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, die Stangen anschließend halbieren. Chilischote in feine Ringe schneiden. Zitronenblätter halbieren. Pilze putzen, die Stiele entfernen. Tomaten waschen. Kokosmilch mit Galgant, Zitronengras, Chili, Zitronenblättern und den Pilzen zum Kochen bringen, ca. 4 min. leise köcheln lassen, Tee unterrühren. Galgant und nach Belieben Zitronengras herausfischen. Nun Fisch, Garnelen und Kirschtomaten dazu geben und weitere 2 min. leise köcheln lassen. Mit der restlichen Fischsoße und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unterheben.

Guten Appetit!