

RALPH KOCHT MIT *KOCHBANANEN*



Kochbananen-Kokosnuss-Suppe mit Zander

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 Kochbananen, ca. 700 g
1 Zwiebel
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
150 g Karotten
1 Limette
300 g Zanderfilets
2 EL Rapsöl
5 Kaffirlimettenblätter aus dem Asia-Shop
1 Knoblauchzehe
1,5 EL gelbe Currypaste
5 dl Kokosmilch
8 dl Wasser
5 EL Sojasauce

1. Bananenschale entfernen. Bananen in Würfel à ca. 1 cm schneiden. Zwiebel hacken. Koriander samt Stielen zerkleinern. Karotten längs vierteln und fein schneiden. Limette in Schnitze, Zanderfilets in Würfel schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Bananen dazugeben und kurz andünsten. Kaffirlimettenblätter in der Hand zerreiben und dazugeben. Knoblauch dazupressen. Currypaste hinzufügen und kurz mitdünsten. Kokosmilch, Wasser und Sojasauce dazugießen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwiebel und Karotten hinzufügen und ca. 3 Minuten knapp weich kochen. Pfanne vom Herd ziehen, Zanderwürfel zur Suppe geben und 3-5 Minuten gar ziehen lassen. Suppe anrichten, mit Koriander bestreuen und mit Limettenschnitzen servieren.

ZUBEREITUNG ca. 50 Minuten

Pro Person ca. 19 g Eiweiss, 29 g Fett,
49 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/540 kcal