



Kokossuppe mit Koriander und Seelachs

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 2 Chilischoten**
- 3 Zitronengrasstängel**
- 3 Kaffirlimettenblätter aus dem Asia-Shop**
- 2 EL Erdnussöl**
- 3 TL Rohrzucker**
- 7,5 dl Kokosmilch**
- 7,5 dl Hühnerbouillon**
- 3 Limetten**
- ca. 3 TL Fischsauce, Salz**
- 600 g Seelachsfilet am Stück**
- ½ Bund Koriander**

Chilis halbieren, entkernen. Mit Zitronengras grob hacken. Mit Kaffirlimettenblättern im Öl ca. 3 Minuten dünsten. Zucker begeben. Mit Kokosmilch und Bouillon ablöschen. ½ der Limetten auspressen. Suppe mit etwas Limettensaft, Fischsauce und Salz abschmecken. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Fisch in Würfel à ca. 2 cm schneiden, salzen. Zur Suppe geben und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Suppe mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Koriander hacken. Suppe damit bestreuen. Restliche Limetten halbieren und zur Suppe servieren.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 33 g Eiweiss, 34 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 2100 kJ/500 kcal