72 – Mais-Limetten-Suppe

Hintergrund zum Rezept
Dieses Rezept wurde beim Männer-Kochkurs vorgestellt. Man kann auch noch etwas Kokosmilch hinzufügen und dafür etwas weniger Brühe nehmen, dann schmeckt es noch exotischer.

Zutaten für 4 Personen

285 g Dosenmais (kleine Dose)	½ frische Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
750 ml leichte Hühnerbrühe	Frischer Ingwer, daumengroß fein gewürfelt
30 g Maisgries	1-2 Stangen Zitronengras (oder 4 Holzspieße)
1 Bio-Limette, Schale abreiben + auspressen	8 – 12 Garnelen
1 Schalotte, fein gewürfelt	1EL Curry
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt	½ EL Kurkuma
50 ml Weißwein	Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer
Eventuell 1 EL Honig oder Agavensaft	

Zubereitung
Etwas Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen, nicht braun werden lassen! Den Ingwer und das Chili dazugeben. Dann Curry und Kurkuma hinzugeben und anrösten; ggf. noch etwas Olivenöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und dann den Mais und die Hühnerbrühe hinzufügen. Das Zitronengras der Länge nach halbieren und eine Hälfte zur Suppe geben.

Alles 20 min köcheln lassen. Limette heiß abbürsten, Schale abreiben oder Zesten rausschneiden und kleinhacken, ohne das Weiße der Limette zu entfernen! Limette auspressen. Saft und Schale in die Suppe geben. Nach 15 min das Zitronengras herausnehmen und die Suppe gut pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen und nochmals 10 min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Honig abschmecken.

Zitronengras der Länge nach vierteln oder achteln (oder alternativ Holzspieße nehmen) und jeweils 2 – 3 Garnelen aufspießen. In Butter die Garnelenspieße von beiden Seiten in der Pfanne kurz anbraten. Suppe in tiefe Teller geben und mit den Spießen servieren.

K.M. - Stand: 23.12.2024