

Garnelensuppe mit Kartoffeln

Fisch-Gerichte » Fisch-Suppen

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Garnele(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 4 Tomate(n)
- » 400g Kartoffel(n)
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 2 EL Butter/Margarine
- » Salz
- » Cayennepfeffer
- » 1 Msp. Nelken
- » 1 Lorbeerblatt/ -blätter
- » 150ml Schlagsahne

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Garnelen aus den Schalen lösen. Mit einem Messer am Rücken entlang leicht einritzen, den Darm entfernen. Garnelen abbrausen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Schalen darin von allen Seiten ca. 2min braten, bis sie sich rot gefärbt haben. Mit 750ml Wasser ablöschen und den Sud offen auf ca. 500ml einkochen lassen. Den Fond durch ein sehr feines Sieb abgießen.

2. Tomaten häuten, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, in 1cm große Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein hacken. Knoblauch abziehen, hacken.

3. Butter in einem breiten Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln darin andünsten. Tomaten, Knoblauch dazugeben, unter Rühren ca. 3min dünsten. Garnelensud angießen, mit Salz, Cayennepfeffer würzen. Nelkenpulver, Lorbeer, Kartoffeln zufügen und zugedeckt ca. 15min köcheln lassen.

4. Garnelen in die Suppe geben und zugedeckt ca. 5min ziehen lassen. Sahne einrühren, nochmals abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe anrichten. Nach Wunsch mit etwas Koriandergrün garnieren.

Nährwerte: 400kcal/E29g/F24g/KH18g pro Portion

angelegt am: 03.02.2005

Rezept-Nr: 1478

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke