



Kalte Currysuppe mit Crevetten

P Purinarm

ZUTATEN

 Für 8 Personen als

Vorspeise

1 Bund Frühlingszwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Currypulver gehäuft
2 Esslöffel Mehl gehäuft
1 dl Noilly Prat
1 Liter Hühnerbouillon
ersatzweise Gemüsebouillon
1 Orange Saft
1 dl Rahm
1 Esslöffel Rum weiss
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
Zitronensaft wenig
1 Bund Schnittlauch
250 g Crevetten gekocht,
(Shrimps)

Vorbereiten

Die Suppe kann am Vorabend zubereitet werden. Gut verschlossen aufbewahren, damit sie im Kühlschrank keine Fremdgerüche annimmt.

NÄHRWERT

Pro Portion

146 kKalorien
610 kJoule
6g Kohlenhydrate
8g Eiweiss
8g Fett
3 ProPoints™

Erschienen in
6 | 2011, S. 30

ZUBEREITUNG

- 1** Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem, auch dunklem Grün, in dünne Ringe schneiden.
- 2** In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Currypulver und Mehl darüber stäuben und alles kurz mitdünsten. Noilly Prat und Bouillon mischen und unter Rühren zu den Frühlingszwiebeln giessen. Den Orangensaft beifügen und die Suppe zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen.
- 3** Den Rahm zur Suppe geben und diese nochmals aufkochen. Mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren. Die Suppe mit Rum, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer sowie etwas Zitronensaft kräftig würzen. Die Suppe abkühlen lassen, dann kühl stellen.
- 4** Etwa ½ Stunde vor dem Servieren die Suppe aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie nicht zu kalt ist.
- 5** Unmittelbar vor dem Servieren die Suppe mit dem Stabmixer nochmals mixen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Crevetten in kleine Tassen oder Glasschalen verteilen, die Suppe darüber geben und mit dem Schnittlauch bestreuen.

In der internationalen Fachsprache werden grössere Crevetten oder Garnelen als Prawns bezeichnet, die kleinen als Shrimps. Sie kommen in der Regel direkt frangfrisch tiefgekühlt zu uns und werden beim Fischhändler oder Grossverteiler gefroren oder aufgetaut, roh oder gekocht, im Offenverkauf angeboten. Wichtig zu wissen: Einmal aufgetaute Crevetten niewieder einfrieren, da sie rasch verderben. Anstelle von Crevetten kann man die Suppe auch mit dünn aufgeschnittenen kalten Pouletbrüstchen oder mit Avocadowürfeln servieren.

