



Kokos-Currysuppe mit Scampi und Ananas



Rezept für 4

Zutaten Scampi

8 Stück grosse Scampi
(kleine 9-12 Stück)
Fett zum Braten
Salz und Pfeffer
4 dünne Scheiben Ananas

Zutaten Ananas Chutney

1 kg Ananas (oder andere Früchte)
500 g Zucker
200 ml Wasser
200 ml Weissweinessig
200 ml Weisswein
Chili
Koriander
Senfkörner
Knoblauch
Currypulver

Zubereitung Scampi

Scampi würzen und in Ananas-Scheiben einrollen. Auf beiden Seiten anbraten. Mit Heissluft mit Beschwaden bei 180°C ca. 1-2 Minuten garen.

Zubereitung Ananas Chutney

Ananas in Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten mischen und 24 Stunden kühlstellen. Einmachgläser bei Dämpfen 100°C während 10 Minuten sterilisieren und danach trocknen. In einem Topf alles langsam einkochen lassen und in die Einmachgläser abfüllen.



Zubereitung Suppe

Das Gemüse und die Äpfel waschen und klein schneiden. Zitronengras mit einem Fleischklopfen zerklopfen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und je nach gewünschter Schärfe der Suppe klein schneiden. (schneiden = weniger scharf / raffeln = scharf) Sesamöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse und die Äpfel langsam dünsten. Zitronengras und Ingwer dazugeben und nochmals kurz dünsten. Die Currypaste, die Zitronengraspaste, das Curry- und das Five Spice Pulver dazugeben. Mit den Tomaten ablöschen und tomatieren. Mit Kokosmilch und der Sojasauce auffüllen und aufkochen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen. Nach etwa 15 Minuten Tandooripulver, Korianderkörner und Chilischote dazugeben. Die Suppe gut durchmischen, abpassieren und abschmecken. Vor dem Servieren aufschäumen. Tipp: Gluten- und Laktosefrei

Zutaten Suppe

2 l Kokosmilch
1 kg Dosentomaten
100 g Sojasauce
50 g Sesamöl
200 g Zwiebeln
70 g Zitronengras
30 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
250 g Mirepoix (Karotten, Lauch, Sellerie)
2 Äpfel, entkernt
1 EL rote Currypaste
½ EL Zitronengraspaste
2 EL gelbes Currypulver
Five Spice Pulver
1 Limettenblatt und Lorbeerblatt
1 EL Korianderkörner
1 TL Tandooripulver
1 Chilischote, klein
Salz