Asiatische Spargelsuppe mit Garnelen



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	300 g
grüner Spargel	1 Bund
Karotten	1 St.
Brokkoli	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ingwer, frisch	5 g
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Sojasauce	4 EL
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen, holzige Enden abbrechen und schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und ca. 2 cm große Röschen abbrechen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und alles ca. 4 Min. scharf anbraten. Brühe ggf. anrühren und mit Sojasauce in den Topf gießen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, bis das Gemüse gar ist.

3. Limette waschen und halbieren. Asiatische Suppe mit Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	6 g