



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
Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf

- 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.
- 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.
- 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	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	18 g	Fette	6 g