

Zitronengras-Hühnersuppe mit Garnelen Wan-Tan

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Asiatisch, Naturbelassen, einfach köstlich

Zutaten

- 80 g Garnelen, ohne Schale und Darm, küchenfertig, grob geschnitten
- 1,2 l Hühnerbrühe aus dem Supermarkt
- 6 Stangen Zitronengras, flach gedrückt, geklopft
- 50 g Ingwer, gerieben
- 3 Kaffir - Limetten Blätter aus dem Asia Laden
- 12 kleine, runde TK - Wan - Tan - Blätter aus dem Asia Laden, aufgetaut
- 2 Lauchzwiebeln in dünnen Ringen (Nur das Weiße)
- 4 Stiele Koriandergrün, grob gehackt
- 1/2 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 1 Tl Ketjap Manis aus dem Asia Laden
- 0,5 Tl Sesamöl
- 0,5 rote Peperoni, fein gewürfelt
- 50 g Babyspinatblätter, geputzt, gewaschen, abgelaufen
- 1 El Sesam, geröstet
- 1 Zitrone

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Am Vortag das Zitronengras mit den Limettenblättern und der Hühnerbrühe 20 min. kochen lassen,

ausziehen, erkalten lassen. Danach durch ein feines Küchensieb passieren.

Schritt3

Die Füllung:

Schritt4

Die Ringe 1 Lauchzwiebel mit dem Koriander, dem Ingwer, Sesamöl und dem Knoblauch mischen und mit den Garnelen im Blitzhacker fein pürieren. Chili, Salz und Ketjap Manis zufügen, abschmecken.

Schritt5

Die Wan - Tan Blätter auslegen, die Ränder mit Wasser einpinseln. 1 Tl Füllung in die Mitte setzen, zusammen falten und die Ränder etwas andrücken.

Schritt6

In den Zitronen - Hühnerfond geben, 2 - 3 min. leise garen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Pro Person 3 Wan - Tan in vorgewärmten Suppentassen anrichten. Peperoni, restliche Lauchringe und die Spinatblätter aufteilen und mit der heißen Suppe aufgießen.

Schritt9

Etwas gezupften Koriander, gerösteten Sesam und etwas Sesamöl darüber geben.

Rezeptart: National / Regional **Tags:** einfach köstlich, naturbelassen

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)186
- Fett (g)3
- KH (g)14
- Eiweiss (g)4
- Ballast (g)2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zitronengras-huehnersuppe-mit-garnelen-wan-tan/>