



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Scharfe Kokossuppe mit Kabeljau

Zutaten für 4 Portionen:

400 g gefrorene Alaska Kabeljaufilets
200 g grüner Spargel
1 große rote Paprika (250 g)
100 g Zuckerschoten
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwerwurzel (10 g)
2 rote Chilischoten
1 Stängel Zitronengras
2 EL Erdnussöl
500 ml Fischfond (oder Gemüsebrühe)
400 ml Kokosmilch
Salz
Saft von ½ Limette
Sojasauce
½ Bund Koriander



Zubereitung:

1. Spargel putzen, im unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Paprika putzen, entkernen und in kleine Rauten schneiden. Zuckerschoten putzen und halbieren.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chili putzen, entkernen, fein hacken. Zitronengrassinneres herauslösen, ebenfalls fein hacken. Alles im heißen Öl andünsten. Mit Fischfond und Kokosmilch aufgießen. Gemüse zufügen, mit Salz würzen und zugedeckt 5-8 Minuten garen.
3. Gefrorenen Alaska Kabeljau kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke teilen. Zur Suppe geben und ca. 8 Minuten mitgaren. Mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Mit abgezupften Korianderblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 35 min, keine Auftauzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie: 371 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 22 g
Fett: 26 g

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten