

Karibischer Eintopf aus dem Thermomix®



© Karibischer Eintopf - Rezepte mit Herz



35 Min.



leicht



4 Portionen

Sommerlich, frisch und aromatisch

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	300 g	TK-King-Prawn-Garnelen (geschält und entdarnt)
<input type="checkbox"/>	1	Dose Ananasstücke im eigenen Saft (140 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	3	rote Spitzpaprika
<input type="checkbox"/>	1	kleine Stange Lauch
<input type="checkbox"/>	200 g	Kirschtomaten
<input type="checkbox"/>	15 g	frischer Ingwer
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1 Zehe/n	Knoblauch
<input type="checkbox"/>	100 g	Parboiled Reis
<input type="checkbox"/>	700 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	200 g	Kokosmilch
<input type="checkbox"/>	1 EL	Hühnerbrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	2 TL	Currypulver
<input type="checkbox"/>	20 g	Honig
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Cayennepfeffer
<input type="checkbox"/>	2-3 EL	Weißweinessig
<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Petersilie

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Gemüse waschen und putzen. Paprika und Lauch in grobe Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Ingwer schälen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln und mit Knoblauch 3 Sek./Stufe 5 im Mixtopf hacken, herunterschieben. Paprika, Lauch, Tomaten und Ingwer zugeben, 15 Sek./Stufe 5 hacken.
2. Reis, Wasser, Kokosmilch, Hühnerbrühepaste, Curry, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und alles 10 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 1 kochen.
3. Aufgetaute Garnelen zugeben und weitere 10 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Essig abschmecken.
4. Petersilie hacken. Suppe auf Schalen verteilen, mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: 375 kcal, 21 g E, 13 g F, 41 g KH