

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

- 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.
- Reis, Wasser, Kokosmilch, Hühnerbrühepaste, Curry, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und alles 10 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 1 kochen.
- Aufgetaute Garnelen zugeben und weitere 10 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Essig abschmecken.
- Petersilie hacken. Suppe auf Schalen verteilen, mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertangaben

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