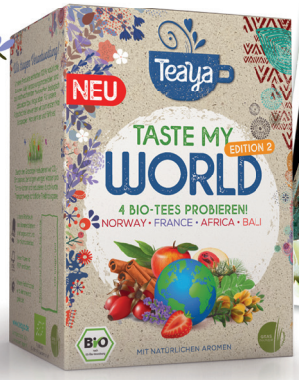

# SPICY SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT GARNELEN

CA. 45 MINUTEN

## Zutaten:
(für 4 Personen)

- 350 g rohe Garnelen (12 Stück, à ca. 30 g; ohne Kopf, mit Schale)
- 2 kleine rote Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Limetten (davon 1 bio)
- 6 Teebeutel Teaya Taste my Africa
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stück (ca. 2 cm) Ingwer
- 800 g Süßkartoffeln
- 1 EL Curry
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 EL Erdnussmus
- geröstete, gesalzene Erdnüsse zum Bestreuen
- Minze zum Garnieren
- Bio-Limettenspalten zum Garnieren
- 4 Holzspieße

## Zubereitung:

Garnelen, bis auf die Schwanzflosse, schälen und den Darm entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Chilis waschen, putzen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Bio-Limette waschen, Schale fein abreiben, Frucht halbieren und Saft auspressen. Inhalt von 2 Teebeuteln Teaya Taste my Africa mit ½ Chili, ⅓ Knoblauch, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale verrühren. Mit Garnelen mischen und beiseitestellen.

Inzwischen 4 Teebeutel Teaya Taste my Africa mit 800 ml sprudelnd kochendem Wasser aufgießen und 7–10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen. Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und den Rest von Knoblauch und Chili ca. 3 Minuten darin anschwitzen. Süßkartoffeln, Ingwer und Curry zugeben, ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Teaya Taste my Africa und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

Je 3 Garnelen auf die Spieße stecken. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin je Seite ca. 3 Minuten braten.

1 Limette halbieren und Saft auspressen. Mit Erdnussmus zur Suppe geben, mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Spießen anrichten. Mit Erdnüssen bestreuen, mit Minze und Limettenspalten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.
Pro Portion ca. 2580 kJ, 620 kcal, EW: 21 g, F: 32 g, KH: 67 g

Bad Heilbrunner by House of Food