

Apfel-Curry-Supperl mit Garnelen, Zitronengras und Apfelspalten

Zutaten

für 4 Portionen

4 Äpfel

30-40 g Ingwer, 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe, 3 EL Butter

2 EL Curry (z.B. Maracuja Curry hat eine tolle Farbe und angenehme Schärfe)

getr. Chiliflocken

Salz, Pfeffer

100 ml naturtrüber Apfelsaft

400 ml Gemüsebrühe

100 g entdarmte TK-Garnelen

Zitronengras

2 EL Olivenöl

100 g Sahne

100 g Kokosmilch

1 EL Waldhonig



1. Drei Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Alles in einem Topf mit Butter leicht andünsten.
2. Curry, Chili, Salz und Pfeffer zugeben. Mit Apfelsaft ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Spieße herrichten: übrigen Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Garnelen und Apfelspalten auf Zitronengras aufspießen. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Spieße kurz anbraten.
4. Die Temperatur der Suppe herunternehmen und mit Sahne und Kokosmilch aufgießen. Im Anschluss die Suppe pürieren. Mit Honig verfeinern. Den Spieß mit der Suppe servieren. Guten Appetit!

Curry

Schier zahllose Curryvariationen gibt es zu finden: von mild bis scharf, pikant oder süß. Curry kann aus bis zu 30 verschiedenen Einzelgewürzen bestehen. Zu den Hauptzutaten gehören Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Bockhornsklee. Aber auch Zimt, Senf, Knoblauch, Ingwer, Muskatnuss, Kardamom oder Paprikapulver können enthalten sein. Kurkuma ist dafür verantwortlich, dass das Curry seine schöne, satte, gelbe Farbe erhält. Kurkuma ist zudem entzündungshemmend, hilft bei Magen-Darm-Beschwerden und soll Krebs vorbeugen.

Viele Grüße

Romy Dadlhuber, M.A.

