

Thai-Suppe mit Garnelen

Zutaten: (für 2 Personen)

- 4 Garnelen
- 1 Teel. gekörnte Brühe (5g)
- 350ml Wasser
- 1 St. Ingwer
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Stiel Zitronengras
- 3 kl. Champignons
- 1 kl. Tomate
- 2 Chilischoten
- 1 Essl. Fischsoße (10ml)
- 5ml Limettensaft

Zubereitung:

Gekörnte Brühe mit 350ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Schalotte, Zitronengras (das untere weiche Drittel), Ingwer in Scheiben schneiden, zur Brühe geben und köcheln lassen. Champignons vierteln, Tomate achteln und beides zur Brühe geben. Diese wieder aufkochen. Chilis und Fischsoße zur Brühe geben.

Von den Garnelen den Kopf abtrennen und schälen, jedoch ohne die letzte Schwanzschale. Auf der Rückenseite mit Messer vorsichtig Längsschnitt machen und den dunklen Darm entfernen. Garnelen waschen, zur Brühe geben und noch 1 Minute kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, den Limettensaft einrühren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

In Thailand verwendet man die Fischsauce anstelle von Salz. Wenn man auf die Fischsauce verzichtet, beträgt der Natriumgehalt nur noch 700 mg.

Nährwertanalyse pro Person:

Energie:	61 kcal	Eiweiß:	11 g
Fett:	1 g	Kohlenhydrate:	1,4 g
Natrium:	1093 mg	Kalium:	310 mg
Phosphor:	161 mg		