

Fischsuppe Thailändische Art

Zutaten: für 4 Personen

500 - 600 g frisches Fischfilet
(wie Seelachs- Kabeljau- Rotbarsch- oder
Viktoriasee- Barschfilet)
Ein großes Stück frischen Ingwer (40 - 50 g)
2 - 3 Zitronengrasstängel
8 getrocknete Zitronengrasblätter
2 - 3 frische rote Chilischoten
2 Dosen Kokosnussmilch je 400 ml Inhalt
6 - 8 EL Fischsoße aus der Flasche
4 - 6 EL Zitronensaft
gemahlener weißer Pfeffer
400 ml Hühnerbrühe
2 TL Stärkemehl
gehackte Korianderblätter oder Petersilie



www.mamas-rezepte.de

Zubereitung:

Frisches , gereinigtes Fischfilet mit einem scharfem Messer in kleine Würfel schneiden.
In einer Schüssel aus 4 EL Fischsoße (diese bekommt man in jedem gut sortiertem Supermarkt auf den Regalen mit asiatischen Lebensmitteln oder noch besser und wesentlich billiger in einem asiatischem Lebensmittelgeschäft, zu kaufen), und 4 EL Zitronensaft zusammen mit etwas Pfeffer eine Marinade anrühren. Darin die Fischwürfel gut 15 Minuten marinieren lassen.
In der Zwischenzeit in einen mittelgroßen Topf 400 ml Hühnerbrühe einfüllen.
Den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden, die Zitronengrasstängel ebenfalls schälen, nur das untere weiche Stück mit einem Messer in ganz feine Scheiben schneiden.
Ingwer und **Zitronengrasstücke** in die Hühnerbrühe geben.
Die **roten Chilischoten** halbieren, die Kerne und die Innenhäute mit einem Messer entfernen, anschließend kurz mit Wasser abspülen und in feine Ringe schneiden. Ebenfalls zur Hühnerbrühe geben. Zusammen mit den **getrockneten Zitronengrasblättern** die ganze Brühe mit Inhalt zum Kochen bringen und das Ganze auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Die Zitronengrasblätter herausfischen, die Kokosnussmilchdosen öffnen und zur Brühe hinzu geben. Einmal aufkochen lassen. Wem jetzt die Suppe nicht sämig genug ist, kann in einer Tasse mit etwas kaltem Wasser 2 TL Stärkemehl verrühren und die Suppe damit etwas andicken.
Jetzt nach persönlichem Geschmack die ganze Suppe nochmals mit Fischsoße, Zitronensaft und eventuell etwas Pfeffer abwürzen.
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei 1 , 5 - 2 roten Chilischoten die Suppe zwar etwas scharf, aber nicht unangenehm scharf wird. Also lieber zunächst etwas weniger von den Chilischoten hinzugeben. Beim Servieren kann dann jede Person, welche es lieber schärfer gewürzt mag, noch mit ein paar frischen dünnen Chiliringen nachwürzen.
10 Minuten vor dem Servieren der Suppe ,die marinierten Fischwürfel in die kochende Suppe geben, kurz einmal aufkochen, und dann in der Suppe gar ziehen lassen.
Mit frischen gehackten Korianderblättern oder Petersilie garniert, in kleineren Suppenschälchen oder Suppentellern, sehr heiß servieren. Zusätzlich kann man eine Schüssel mit frisch gekochtem Basmati- oder Thaireis in die Mitte des Esstisches stellen, so kann jede Person, je nach Geschmack noch etwas Reis zur Suppe hinzu fügen.

Tipp:

Sollte sich in Ihrer Wohngegend ein asiatisches Lebensmittelgeschäft befinden, so können Sie da alle angegebenen Gewürze und Gemüsesorten, wesentlich billiger und frischer, als in jedem Supermarkt bekommen.

Kalorienangaben

Für eine Portion: ca. 195 kcal und 0,8 g Fett

