

Spike's eaking read

recipes, tips and stories about cooking

EPISODE 1 - KARIBISCHE BANANENSUPPE

Zutaten für 6 Portionen:

1 litre	Kokosnussmilch
500 ml	Hühnerfond
2 Teelöffel	Fischsauce
3 Esslöffel	Limettensaft
2 Teelöffel	grüne Currypaste
50g	Butter
1 Esslöffel	geriebener Ingwer
1 Teelöffel	gemahlener Koriander
1 Teelöffel	Kurkuma
2 Teelöffel	brauner Zucker
2 Teelöffel	Salz
6	reife Bananen
1	große Zwiebel
2 o. 3	Knoblauchzehen
Frühlingszwiebeln zum garnieren	

Rezept:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken

Ingwer schälen und zereiben

Weisse Teil von Frühlingszwiebeln hacken

Grüne Teile davon fein und schräg schneiden

Bananen schälen, in Stücke schneiden

Zwiebel und weisse Teile der Frühlingszwiebel in einem großen Topf in Butter glasig andünsten bei mittlerer Hitze (ca. 3 Min.)

Knoblauch und Ingwer dazu geben und weitere Minute kochen

Koriander und Kurkuma dazugeben und unter rühren leicht anrösten.

Currypaste einrühren und kurz anrösten.

Bananen dazu geben und auch leicht anrösten (ca. 5 Min.).

Die Kokosnussmilch, Fond, Zucker, Salz, Fischsauce und Limettensaft nacheinander eingeben und aufkochen lassen. Ab und zu rühren!!

Von der Hitze nehmen und pürieren.

Mit Frühlingszwiebelringen garnieren.