Paprikaschaumsuppe mit Garnelen im Parmamantel

Zutaten

- 225 g Garnelen (tiefgefroren u. geschält)
- 1250 g Paprikaschoten
- 200 g Zwiebeln
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 100 ml Schlagsahne
- etwas Salz
- etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle
- 70 g Parmaschinken

Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Paprikaschoten (2/3 rote und 1/3 gelbe) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

2. In einem Topf 2 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebeln darin andünsten, Paprika zugeben und mitdünsten. Weißwein und Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

3. Mit dem Stabmixer pürieren. Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Garnelen mit Parmaschinken umwickeln. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Garnelen darin ca. 5 Min. braten. Paprikaschaumsuppe mit Garnelen auf Teller verteilen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	259 kcal
Fett	15 g
Protein	15 g

45 Minuten

5 Portionen

MAGGI KOCHSTUDIO 60523 Frankfurt am Main >> Telefon (069) 66 71 - 28 41 >> facebook.com/MaggiKochstudio >> www.maggi.de