

Folatreiche Rezepte: **Suppe**

Gelbe Paprikasuppe mit gebratenen Scampi

reich an Eisen und Jod, viel Vitamin C, Folsäure
pro Portion etwa 260 kcal

 Zubereitungszeit

 Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

2	gelbe Paprikaschoten
100 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1/2 l	Gemüsebrühe
1/4 TL	mildes Currypulver
1 Handvoll	gehackter Korianderblätter
	Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle
4	Scampi (à 35 g - 40 g)
1 TL	Zitronensaft
1/2 TL	Sonnenblumenöl



1 Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, mit heißem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls kleinschneiden.

2 Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Wenig Gemüsebrühe erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen und mit Curry, Jodsalz und Pfeffer würzen.

3 Die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze durchkochen lassen, vom Herd nehmen und mit dem Mixstab pürieren. Aufkochen lassen, gehackten Koriander zugeben und abschmecken.

4 Inzwischen die Scampi unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und mit Jodsalz, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, wenig Sonnenblumenöl hineingeben und die Scampi darin rasch von allen Seiten braten bis sie durchgegart, aber nicht trocken sind.

5 Die Suppe auf Teller verteilen. Scampi mit Küchenkrepp abtupfen und darauf setzen.