Soulfood aus Singapur: Lecker-scharfe Laksa

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Bei Regenwetter und Kälte ist nichts so wohltuend, wie eine schöne heiße Suppe. Wir entführen Sie diese Woche nach Südostasien. In Malaysia und Singapur ist Laksa allgegenwärtig. Die scharf-cremige Suppe mit üppiger Einlage auf Basis von Kokosmilch, Curry und Chili macht satt und wärmt von innen. Es gibt zahlreiche Varianten wie Penang-Laksa (malaysisch), khao soi (thailändisch) oder Katong-Laksa (aus dem Stadtstaat Singapur, dort ist Laksa sogar Nationalgericht). Wir wandeln das Katong-Laksa ein bisschen ab, damit es schneller von der Hand geht und man auch wirklich alle Zutaten bekommt. Die Kombi aus Garnelen und Hühnchen sorgt für richtig herzhaften Geschmack.

Zutaten Portionen: 4

250 g	rohe Garnelen und 1 Hühnerbrust (ca. 200 g)
250 g	Reisnudeln
2	Limetten und 1 grüne Chilischote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	Sesam-Öl und 2 EL Rote Currypaste
Je 600 ml	Gemüsebrühe und Kokosmilch
150 g	Sojasprossen
1 EL	brauner Zucker, etwas Fischsauce
1 Bund	frischer Koriander





Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Garnelen**, sollten sie noch in der Schale sein, schälen, abspülen, den Darm entfernen und trockentupfen.

■ Das **Hühnerbrustfilet** in dünne Streifen schneiden. Die **Frühlingszwiebeln** waschen und in Scheiben schneiden. **Koriander** waschen und hacken.

■ Eine der **Limetten** auspressen, die andere in Spalten schneiden. Die **grüne Chilischote** von den Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

■ Die **Reisnudeln** nach Packungsanleitung kochen. Die Gemüsebrühe ansetzen, wenn man mit getrockneter Brühe arbeitet.

■ In einem Topf **2 EL Sesamöl** erhitzen, die **rote Curry-Paste** (es gibt auch spezielle Laksa-Paste, aber thailändische Currypaste ist genauso gut und leichter zu bekommen) zugeben und diese unter ständigem Rühren einigen Minuten anbraten.

■ Mit der **Gemüsebrühe** und der **Kokosmilch** ablöschen und kurz aufkochen lassen.

■ Die Hitze reduzieren, das **geschnittene Hühnchenfilet** und die Garnelen dazugeben und in der Suppe gar ziehen lassen.

■ Die Suppe mit **Fischsauce**, **braunem Zucker** und dem **Limettensaft** abschmecken.

■ **Reisnudeln** und **Sojasprossen** in vier große Suppenschalen verteilen und mit der fertigen heißen Suppe übergießen. Darauf achten, dass das **Hühnerfleisch** und die **Garnelen** gleichmäßig auf die Schüsseln verteilt sind.

■ Zum Schluss jede Schale mit geschnittenen **Frühlingszwiebeln**, **Korianderblättern**, bei Bedarf **grünem Chili** (wer es nicht zu scharf mag, lässt den weg) und den **Limettenspalten** garnieren.

■ Wer mag, gibt noch ein wachsweich **gekochtes Ei** hinein. Und dann kann es losgehen mit dem genüsslichen Schlürfen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Kokosmilch, Kokoswasser, Kokoscreme

Schon mal drauf geachtet? Kokos ist nicht gleich Kokos. Das **Kokosnusswasser** ist die klare Flüssigkeit, die sich innerhalb der Frucht befindet (Foto). Je jünger eine Kokosnuss ist, desto mehr Flüssigkeit enthält sie. Es gibt spezielle Trinkkokosnüsse, die zur Gewinnung von Kokosnusswasser dienen. Das Wasser ist ein Trendgetränk, löscht den Durst und soll den Stoffwechsel anregen, ist zudem kalorienarm. **Kokosnussmilch** wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen, das geraspelt und ausgepresst wird. Die so gewonnene Kokosmilch ist dickflüssig. Die Kokosraspel können danach mit Wasser vermischt und ein weiteres Mal gepresst werden. Die „zweite Milch" ist dünnflüssiger und enthält weniger Fett. Erste und zweite Milch kann man wunderbar für Currys, Soßen, Desserts und Cocktails nehmen.



Das Feste, was sich in Dosen voll Kokosmilch an der Oberfläche abgesetzt hat, ist Kokossahne oder Kokoscreme. Die entsteht, wenn sich das Fett vom Wasser trennt. Kokoscreme kann man auch separat kaufen, sie ist perfekt für besonders üppige Currys und Süßspeisen.