KIKKOMAN

Pikanter Shrimps-Eintopf

Gesamtzeit **60 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit **30 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
2.577 kJ / 616 kcal

Fett: **19,3 g** Eiweiß: **62,8 g**
Kohlenhydrate: **40 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

400 g	Shrimps
70 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Honig
2	Knoblauchzehen, gehackt
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
3 EL	Zitronensaft
0,5 TL	Ingwer, gemahlen
2 EL	Olivenöl
2 TL	Chili, gehackt
1	Zwiebel, gewürfelt
1	gelbe Paprika, gewürfelt
200 g	Brokkoli, in Röschen
100 ml	Weißwein
500 ml	Fischfond
500 ml	passierte Tomaten
200 g	weiße Bohnen, aus der Dose
0,5 TL	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Salz nach Geschmack
2 EL	Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g Shrimps - **70 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Honig - **1** Knoblauchzehe, gehackt - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - **3 EL** Zitronensaft - **0,5 TL** Ingwer, gemahlen
Die Shrimps reinigen und trockentupfen. In einer kleinen Schüssel Kikkoman Sojasauce, Honig, Knoblauch, Kikkoman Sesamöl, Zitronensaft und Ingwer vermengen. Die Shrimps hinzufügen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **1 TL** Chili, gehackt - **1** Zwiebel, gehackt - **1** Knoblauchzehe, gewürfelt - **1** gelbe Paprika, gewürfelt - **200 g** Brokkoli, in Röschen - **100 ml** Weißwein - **500 ml** Fischfond
Olivenöl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Zuerst Chili, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, dann die gelbe Paprika und die Brokkoliröschen. Unter häufigem Rühren 3 Minuten anbraten. Mit Wein ablöschen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Fischfond zugeben und zugedeckt weitere 10 Minuten garen.

Schritt 3

500 ml passierte Tomaten - **200 g** weiße Bohnen, aus der Dose
Die passierten Tomaten und die abgetropften Bohnen in die Suppe geben. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

1 EL Olivenöl - **0,5 TL** schwarzer Pfeffer - **1 Prise** Salz nach Geschmack - **1 TL** Chili, gehackt - **2 EL**

Petersilie, gehackt
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Shrimps sowie die Marinade hinzufügen. 2 Minuten bei starker Hitze anbraten, dann zur Suppe geben. Kurz aufkochen lassen und sofort vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Chili und Petersilie garniert servieren.