

Thunfischsuppe "indisch"

500 g	Thunfischfilet, TK
2 EL	Öl
1	Zwiebel
1 Liter	Hühnerbrühe
3 cm Würfel	Ingwer
1	Zitrone, Schale davon
2 TL	Curry
5 EL	Langkornreis
4	Möhren
4 Stängel	Staudensellerie
½	Lauch
1	Petersilienwurzel
100 g	Erbsen, TK
150 g	Reis



Fisch auftauen, in Würfel schneiden.

Zitronenschale mit dem fein gewürfelten Ingwer mischen.
Zwiebel würfeln, in Öl andünsten,
Curry, 5 EL Reis, Ingwer und Zitronenschale einrühren,
mit Brühe aufgießen und 15 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit:

Reis aufsetzen

Möhren, Staudensellerie, Lauch und Petersilienwurzel in dünne Scheiben schneiden,
nach und nach in die Suppe geben, am Ende die Erbsen.

Nach den 10 - 15 Minuten die Thunfischwürfel zur Suppe geben,
7 Minuten ziehen lassen.

Zusammen mit Reis servieren.

Tipp: Zum Schluss können auch einige Bananen- und/oder Ananasstücke zugefügt werden.

Variante: 2 kleine Zucchini statt Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie