



## Süppchen von Mango mit Ingwer, Reis und gebratenem Fisch

Zutaten für 10 Personen

0,5 Kg Fisch, ohne Haut, ohne Gräten,  
**(Festfleischiger Fisch vom Markt)**  
Limonen Saft, Zitronengras  
0,2 Kg Butter  
0,1 Kg Langkornreis  
0,2 kg Paprika, rot in Würfel  
10 g Curry, gelb, mild  
Ingwer, gerieben  
Cayennepfeffer, Prise Nelkenpulver  
1,0 l Geflügelfond, fertiggekocht  
0,5 kg Mangofleisch, passiert  
Salz  
10 ml Sesamöl zum Braten vom Fisch  
10 g Butter zum Braten vom Fisch  
Chilifäden  
Koriander, Blättchen



### Zubereitung

1. Den Fisch in kleine Würfel oder Blättchen schneiden mit Limonen Saft und Zitronengras marinieren, dann kühl stellen.
2. Die Butter erwärmen den Langkornreis glasig anschwitzen, Paprika dazu geben, mit Currypulver bestäuben und kurz mit angehen lassen.  
**(Bessere Entfaltung des Currys)**
3. Dann mit Ingwer, Cayennepfeffer und einer Prise Nelkenpulver würzen, mit dem Geflügelfond auffüllen und ca. 15 - 18 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe von der Kochstell nehmen, dann die passierte Mango unterheben und ziehen lassen.

5. Die marinierten Fischwürfel leicht salzen und in Sesamöl anbraten mit der Butter fertig garen.
6. Das Süppchen von der Mango kurz aufkochen, eventuell nachwürzen, bei Bedarf nachbinden, anrichten mit den gebratenen Fischwürfeln ein paar Chilifäden und Korinderblättchen garnieren.



### **Weitere Serviertipps**

- Anstatt Geflügelfond mit Fischfond oder Gemüsebrühe kochen
- Anstatt Reis, mit Quinoa, Hirse oder Graupen kochen
- Mit anderen Curry würzen, Roter oder Grünen Curry verwenden.
- Die Einlage ändern, Geflügel, Krabben, Meeresfrüchte, Lamm, Ziege.
- Oder Minze als Garnitur auf die Suppe geben.



### **Küchentipp**

- Dafür kann man eine normale Mango verwenden, oder fertiges Mangomuß kaufen.
- Flugmango schmecken besser sind aber auch teurer



### **Tipp zur Gartechnik**

- Der Fisch sollte immer ein festes Fleisch haben, damit die Garnitur der Suppe nach dem Braten nicht zerfällt. (Optik)

### **Allergenkennzeichnung**

Fisch (D), Milch (G)

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten beim Curry

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten bei dem Geflügelfond

Sesam (K)

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Reduktionskost (ohne Butter dafür Margarine, Fisch nicht mit Butter nachbraten.)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Butter dafür Margarine.)
- Diabetes mellitus, (Reis, Mango KH)

- Purinarme Kost (ohne Geflügelfond dafür Gemüsebrühe.)
- Vegetarische Kostform (ohne Geflügelfond dafür Gemüsebrühe, ohne Fisch dafür Tofu, Pilze oder Gemüse.)