

## Rezepte mit Tee (Rezept für 2 Personen)



### Exotische Chai-Suppe

(Bild- und Rezeptquelle: Das große Teebuch, Verlag Lingon)

**Zutaten:** 2 TL Chai Tee (ohne Milchzusatz), 200ml Wasser, 200g Pangasiusfilet, 8 mittelgroße geschälte Garnelen, 5 EL Fischsauce, 2 Scheiben Ingwer, 2 Zitronengrasstängel, 1 rote Chilischote, 1 Stück unbehandelte Zitronenschale, 50g kleine Shiitake-Pilze, 6 Kirschtomaten, 400ml Kokosmilch, Pfeffer aus der Mühle, 1 Bund Thai-Basilikum oder Koriander

**Vorbereitung:** Tee mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Fischfilet waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, Garnelen waschen und beides mit 3 EL Fischsauce mischen und ca. 30 Minuten marinieren.

Inzwischen Zitronengras und Chilischote waschen. Von dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, die Stangen anschließend halbieren. Chilischote in feine Ringe schneiden. Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

**Zubereitung:** Kokosmilch mit Ingwer, Zitronenschale, Zitronengras, Chilischote, und den Pilzen zum Kochen bringen und ca. 4 Minuten köcheln lassen, Tee unterrühren.

Nun Fisch, Garnelen und die Kirschtomaten dazugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Mit ca. 2 EL Fischsauce und Pfeffer abschmecken.

Ingwer und Zitronengras nach Belieben herausfischen.

Zum Schluss Thai-Basilikum bzw. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unterheben.

Herzliche Grüße und guten Appetit!

Ihre Sandra Bachfischer  
Teehaus Bachfischer, Regensburg

Tee Online Shop: [www.teehaus-bachfischer.de](http://www.teehaus-bachfischer.de)