



DR. SUSANNE KESSEN
Ganzheitliche Kieferorthopädie



Pfirsichsuppe mit Garnelen

Super fruchtig.

- Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
- Kochzeit ca. 25 Minuten
- Komplette ca. 35 Minuten
- Perfekt für 2 Personen

Zutaten

- 6 weiche Pfirsiche
- 400 ml Pfirsichsaft
- Geschälte Garnelen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pepperoni
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml Wasser
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Olivenöl



Und so funktioniert's

1. Eine Knoblauchzehe, Schalotten und Pepperoni zerkleinern, alles im Topf in heißem Öl kurz anschwitzen.
2. Pfirsiche schälen und Thymian, Rosmarin, Pfirsichsaft, Sahne, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer begeben und rund 25 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen.
3. Kräuterzweige entfernen und die Suppe pürieren.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen, Knoblauchzehen und Garnelen kurz braten bis sie rosa sind.
5. Die Suppe auf die Teller geben und mit den Garnelen, zum Beispiel als Spieß – servieren.
6. Lecker dazu: Mandel- oder Basilikumpesto.