

Low-Carb Rezept: Asiatische Suppe mit Garnelenspieß (Pikant)



Nährwertangaben

Angaben pro Teller

Kalorien	116 kcal
Protein	13.4g
Kohlenhydrate	7.1g
Fett	1.3g
Ballaststoffe	3.1g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 4 Portionen Suppe:

- 1 kleine Zucchini (250g)
- 2 Karotten (200g)
- 1/2 Kartoffel (50g)
- 1 kleine Zwiebel (40g)
- 1 Suppenwürfel (klare Suppe)
- 4 Garnelenspieße (400g)
- 750 ml Wasser
- Kurkuma
- Kardamom
- Currypulver
- Chilipulver

Zusätzliche Empfehlung zum Salat: 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)

Zubereitung (Achtung, pikant!):

Karotten und Kartoffel schälen. Zucchini, Zwiebel, Karotten und Kartoffel in kleine Stücke schneiden. Das geschnittene Gemüse in einen Kochtopf geben, einen Suppenwürfel dazu geben und mit ca. 750ml Wasser aufgießen. Für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Garnelenspieße mit Currypulver und Chilipulver würzen und bei mittlerer Hitze jede Seite 2 Minuten anbraten. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren. Zum Schluss mit etwas Kurkuma, Karadmom und Chilipulver würzen. Den fertigen Spieß zur Asiatischen Suppe servieren. Eine Portion hat nur 116 Kalorien, davon 7.1g Kohlenhydrate. Deinen täglichen Kalorienbedarf für eine Gewichtsreduktion kannst du bequem mit unserem [Kalorienbedarfsrechner](#) ausrechnen. Guten Appetit und bleib fit!

Produktempfehlung für dieses Fitness Rezept: