



Asiatische Hähnchensuppe

mit Pilzen, Erdnuss und Kokosmilch



20-30min



2 Personen

Wenn es draußen kalt und dunkel ist, dann ist diese Suppe genau das Richtige für dich! In der süßlichen Kokosmilch garen Champignons, Karotten, Erdnussbutter und Hähnchenstreifen und werden zusammen mit luftigem Basmatireis serviert. Das ist heiß, wohltuend und die cremige Erdnusscreme macht so richtig glücklich!

Was du von uns bekommst

- Hähnchenbrustfilet
- Lauchzwiebel
- Tomate
- weiße Champignons
- Erdnussbutter 5
- Geflügelbrühwürfel 9
- Karotte
- Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 40.5g



1. Hähnchen schneiden

In einem mittleren Topf 400ml Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenbrust** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** mit einem feuchten Tuch oder einer Bürste von evtl. Schmutz befreien, den Strunk trimmen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotte** schälen und in schräge, dünne Scheiben schneiden.



3. Suppe ansetzen

In einem mittleren Topf 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und das **Hähnchen** ca. 2-3Min. scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Karotten**, **Pilze** und **Erdnussbutter** unterrühren und mit **Kokosmilch** und 100-150ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hinzugeben und für ca. 15-20Min. auf niedriger bis mittlerer Hitze leicht köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze zugedeckt ziehen lassen.



5. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Tomaten** würfeln. Die **Lauchzwiebeln** in feine, schräge Ringe schneiden.



6. Suppe fertigstellen

In letzten ca. 5Min. der Kochzeit die **Tomaten** und das **Weisse der Lauchzwiebeln** zu der **Suppe** hinzufügen und mitköcheln lassen. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit **Reis** und **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.