



Masala-Hähnchensuppe mit Reis

garniert mit Erdnüssen und Koriander



ca. 30min



2 Personen

Es gibt nichts Besseres, als sich nach einem langen Tag mit einer leckeren Suppe auf dem Sofa einzukuscheln. Diese hier lässt alle Träume wahr werden: warme Tikka-Masala-Gewürze, Süßkartoffeln und eine schmackhafte Einlage aus gebratenem Reis, Erdnüssen und Hähnchenfleisch. Koriander und Joghurt verleihen dem Süppchen eine angenehm frische Note - und machen das Gericht wärmend und leicht zugleich. Ein perfektes Wohlfühlessen!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 10g Koriander
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 41.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **½ des Reises** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Korianderblätter** separat grob und die **Stängel** fein schneiden, dann die **Stängel** in die **Suppe** geben. Das **Fleisch** trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in grobe Scheiben schneiden.



5. Topping zubereiten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. rundum anbraten. Die **restlichen Zwiebeln** hinzufügen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Erdnüsse** und den **gekochten Reis** hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 3-4Min. braten, bis der **Reis** knusprig und das **Fleisch** gar ist.



3. Suppe kochen

Die **½ der Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Süßkartoffelwürfel**, **2EL Tikka-Masala-Paste**, die **½ des Brühgewürzes**, ½EL Mehl und 600ml Wasser hinzufügen und aufkochen. Die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 12-15Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



6. Suppe pürieren

Den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** möglichst fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den **Joghurt** mit ca. **2EL Suppe** vermengen und in den Topf rühren. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und das **Topping** darauf anrichten. Mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.