



Asiatische Hähnchensuppe

mit Champignons, Erdnuss und Kokosmilch



20-30min



3-4 Personen

In cremiger Kokosmilch mit Erdnussbutter garen Champignons, Karotten und Hähnchenwürfel und werden zusammen mit leckerem Basmatireis serviert. Frische Tomaten und Lauchzwiebeln ergänzen das feine Mahl. Ein garantierter Glücklichermacher!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 500g Champignons
- 2 Karotten
- 300g Basmatireis
- 2 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

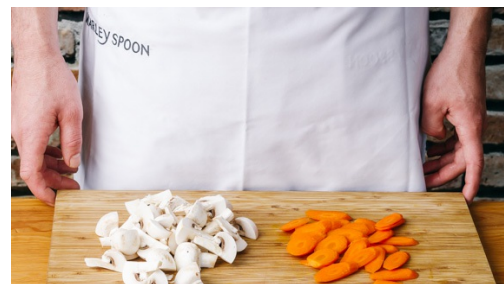
Nährwertangaben pro Portion

Energie 841kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 45.0g



1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder achtern. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Pilze**, die **Karotten** und die **Erdnussbutter** zugeben und mit der **Kokosmilch** und 250-300ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, die Hitze reduzieren und alles 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



4. Reis kochen

Den **Reis** 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.



5. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



6. Suppe fertigstellen

In den letzten ca. 5Min. der Kochzeit die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Tomaten** in die **Suppe** rühren und mitköcheln lassen. Die **Suppe** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.