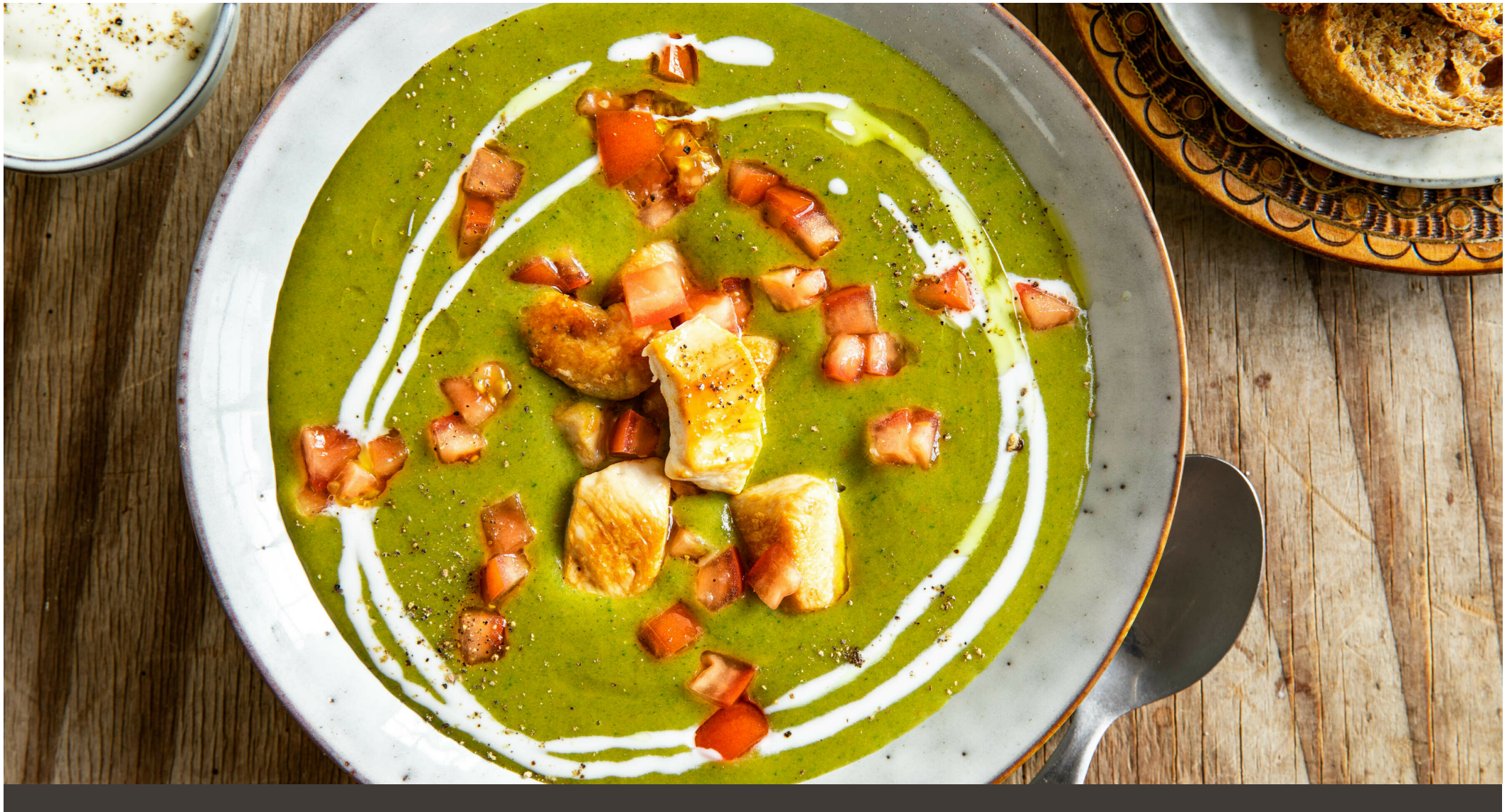




Indische Suppe mit Hähnchen und Spinat

verfeinert mit Joghurt, dazu Knoblauchbrot



ca. 25min



3-4 Personen

Heute würzt du deine Suppe mit einer authentisch indischen Gewürzmischung: Tandoori Masala. Die Zusammensetzung unterscheidet sich je nach Region, ein absolutes Muss sind aber die 3 Ks: Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel. Außerdem in der Suppe enthalten: zarter Spinat, fruchtige Tomaten und erfrischender Joghurt. Kombiniert mit dem gebratenen Huhn und dem würzigen Knoblauchbrot darf dieses Mahl auf keinem Tisch fehlen!

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 5 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 844kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 49.0g



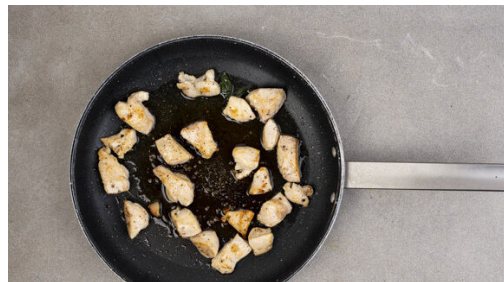
Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. **4 Tomaten** grob, **1 Tomate** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Kartoffeln**, die **groben Tomatenwürfel**, das **Brühgewürz** und 1L heißes Wasser zugeben. Den **Spinat** unterrühren, die **Suppe** zum Kochen bringen und abgedeckt ca. 10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln, bis die **Kartoffeln** gar sind.



Die **Brötchen** in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem **Knoblauchöl** beträufeln und 4–6 Min. im Ofen goldbraun rösten.



Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 5–7Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Zitrone** auspressen und den **Zitronensaft** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Die **Suppe** vom Herd nehmen und im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Ca. **2/3 des Joghurts** in einer kleinen Schüssel mit **etwas heißer Suppe** verrühren, dann in die **Suppe** geben.



Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Fleisch** und die **übrigen Tomatenwürfel** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Joghurt** garnieren und mit dem **Knoblauchbrot** servieren.