



V1: Korma-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 Korma-Gewürze, Süßkartoffeln und eine schmackhafte Einlage aus gebratenem Reis, Erdnüssen und Hähnchenfleisch. Koriander und Joghurt verleihen dem Süsspchen eine angenehm frische Note - und machen das Gericht wärmend und leicht zugleich. Perfektes Wohlfühlessen!

- 200g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 10g Koriander
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Joghurt ⁷

- ½EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 810kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 41.9g



4. Zutaten vorbereiten

2. Gemüse schneiden

5. Topping zubereiten

3. Suppe kochen

6. Suppe pürrieren

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.