



V2: Korma-Bio-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 Bio-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 Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 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 791kcal, Fett 29.8g,
Kohlenhydrate 81.1g, Eiweiß 43.7g



In einem kleinen Topf 200ml 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.



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



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.



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.



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 Currypaste**, 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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**