



Asiatische Bio-Hähnchensuppe

mit Champignons, Erdnuss und Kokosmilch



20-30min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 250g Champignons
- 1 Karotte
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Erdnussbutter¹
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 867kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 49.2g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder achtern. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

Das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen, die **Pilze**, die **Karotten** und die **Erdnussbutter** zugeben, mit der **Kokosmilch** und 50-100ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** einrühren und alles bei niedriger Hitze 15-20Min. 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Tomate** 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.