



## Korma-Bio-Hähnchensuppe mit Reis

garniert mit Erdnüssen und Koriander



ca. 30min



2 Portionen

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 Süppchen eine angenehm frische Note - und machen das Gericht wärmend und leicht zugleich. Perfektes Wohlfühlessen!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 1 Süßkartoffel
- 2 Karotten
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Erdnüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 43.8g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 150ml 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Zutaten vorbereiten

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



### 2. Gemüse schneiden

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.



### 5. Topping zubereiten

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.



### 3. Suppe kochen

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 Brühwürz**, **½EL Mehl** und 600ml Wasser hinzufügen und aufkochen. Die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 12-15Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



### 6. Suppe pürieren

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.