



**FLU  
FIGHTER**

## Asiatische Hühnersuppe

mit Kokosmilch und Ingwer



30-40Min.



3-4 Personen

Diese Hühnersuppe ist ein wahrer Alleskönner und war sofort ein Kandidat für unsere „Flu Fighter“! Ingwer und Knoblauch kurbeln das Immunsystem an, Sellerie und Karotten liefern viele Vitamine. Mit zartem Hühnchen köchelt das Ganze in der mit Kokosmilch verfeinerten Brühe. Guten Appetit bei diesem Marley-Spoon-Klassiker!



- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Reisbandnudeln

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 820.0kcal, Fett 27.8g, Eiweiß 42.9g, Kohlenhydrate 94.4g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Stangensellerie** in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** schälen und grob raspeln. Die **Zwiebel**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.



Die **Karotten**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** zum **Hähnchen** in den Topf geben und ca. 2-3Min. mitbraten. 1L Wasser angießen, den **Brühwürfel** hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



Sobald das Nudelwasser kocht, die **Reisbandnudeln** hineingeben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** ohne Hitzezufuhr ca. 6-10Min. bissfest ziehen lassen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** in Spalten schneiden.



Das **Hähnchen** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei hoher Hitze von allen Seiten ca. 2-3Min. knusprig anbraten.



Nach 10Min. Kochzeit die **Suppe** mit der **Kokosmilch** auffüllen und nochmals ca. 5Min. köcheln lassen. Den **Stangensellerie** und die **Nudeln** hinzufügen und erwärmen. Die **Suppe** mit **1TL Limettenabrieb** abschmecken und mit den **Limettenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**