



## V: 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. Erdnussbutter<sup>1</sup>
- 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.

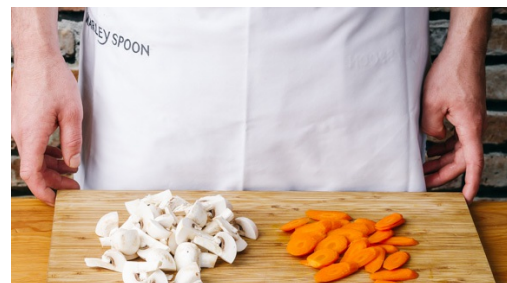
### Nährwertangaben pro Portion

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.