



V: Asiatische Bio-Hähnchensuppe

mit Champignons, Erdnuss und Kokosmilch



20-30min



4 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

- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 500g Champignons
- 2 Karotten
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Erdnussbutter¹
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer 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.

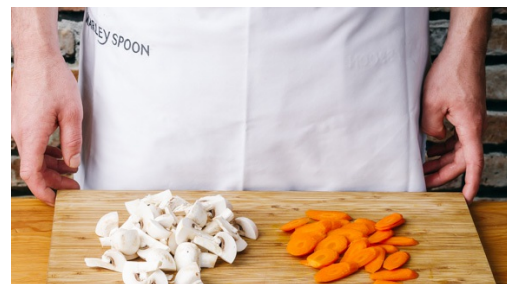
Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 48.7g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen.



2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder achtern. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Pilze**, die **Karotten** und die **Erdnussbutter** zugeben und mit der **Kokosmilch** und 150-200ml Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** unterrühren, die Hitze reduzieren und alles 15-20Min. sanft 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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** 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.