



Asiatische Hähnchensuppe

mit Champignons, Erdnuss und Kokosmilch



20-30min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 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 840kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 46.8g



1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



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 600ml 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 250-300ml 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.