



Asiatische Hähnchensuppe

mit Champignons, Erdnuss und Kokosmilch

20-30min 2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 150g Basmatireis
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 45.6g



1. Fleisch schneiden

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



2. Gemüse schneiden

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf 300ml Wasser ausreichend gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



3. Suppe ansetzen

Das **Fleisch** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1-2EL 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 100-150ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, die Hitze reduzieren und alles 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. 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 **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.