



## Indische Suppe mit Hähnchen und Spinat

verfeinert mit Joghurt, dazu Knoblauchbrot



ca. 25min



2 Personen

Heute würzt du deine Suppe mit einer authentisch indischen Gewürzmischung: Tandoori Masala. Die Zusammensetzung unterscheidet sich je nach Region, ein absolutes Muss sind aber die 3 Ks: Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel. Außerdem in der Suppe enthalten: zarter Spinat, fruchtige Tomaten und erfrischender Joghurt. Kombiniert mit dem gebratenen Huhn und dem würzigen Knoblauchbrot darf dieses Mahl auf keinem Tisch fehlen!

## Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Vollkornbaguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 991kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 129.8g, Eiweiß 52.5g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **1/2 der Kartoffeln** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **übrigen Kartoffeln** werden für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. **2 Tomaten** grob, **1 Tomate** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 1-2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



### 4. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 5-7Min. rundum goldbraun anbraten. **1 Zitronenhälfte** auspressen und den **Zitronensaft** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 2. Suppe kochen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Kartoffeln**, die **groben Tomatenwürfel**, das **Brühgewürz** und 500ml heißes Wasser zugeben. Den **Spinat** unterrühren, die **Suppe** zum Kochen bringen und abgedeckt ca. 10Min. bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln, bis die **Kartoffeln** gar sind.



### 3. Brot rösten

Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem **Knoblauchöl** beträufeln und 4-6Min. im Ofen goldbraun rösten.



### 5. Suppe pürieren

Die **Suppe** vom Herd nehmen und im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Ca. **2/3 des Joghurts** in einer kleinen Schüssel mit **etwas heißer Suppe** verrühren, dann in die **Suppe** geben.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und das **Fleisch** und die **übrigen Tomatenwürfel** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Joghurt** garnieren und mit dem **Knoblauchbrot** servieren.