

Indische Suppe mit Hähnchen und Spinat

verfeinert mit Joghurt, dazu Knoblauchbrot



ca. 25min



3-4 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
- 3 Zwiebeln
- 5 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ¹
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

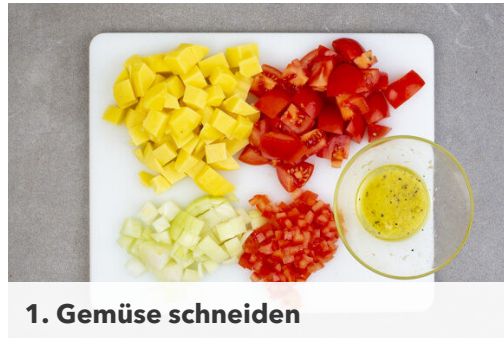
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

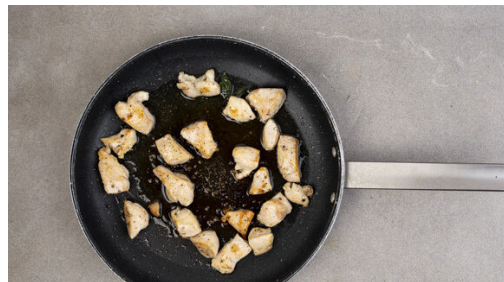
Nährwertangaben pro Portion

Energie 844kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 49.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. **4 Tomaten** grob, **1 Tomate** fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen, fein reiben und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 5-7Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Zitrone** auspressen und den **Zitronensaft** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.



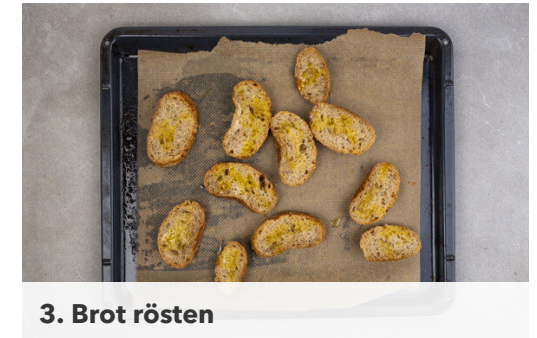
2. Suppe kochen

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl und der **1/2 der Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Kartoffeln**, die **grob Tomatenwürfel**, das **Brühgewürz** und 1L 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.



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.



3. Brot rösten

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



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.