MARLEY SPOON

Curry-Kürbis-Suppe mit Hähnchen

mit gerösteten Erdnüssen und Lauchzwiebeln

ca. 40min 2 Portionen

Du hast für Halloween bereits das Kostüm, aber noch keine Mahlzeit? Hier kommt eine Suppe, die du gerne auslöffelst, jede Wette: Die mit Kokosmilch cremig pürierte Kürbissuppe steckt mit Zwiebeln, Curry und Limette voller intensiver Aromen. Zartes Hähnchenbrustfilet, geröstete Erdnüsse und frische Lauchzwiebeln runden den Gaumenschmaus vorzüglich ab. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [1]
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

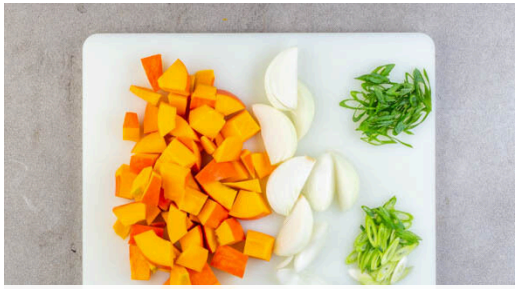
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Senf** (2), **Erdnüsse** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 771kcal, Fett 53.2g, Kohlenhydrate 32.7g, Eiweiß 39.0g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren und das Innere mit einem Löffel herausschaben, dann in 2–3cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.

2. Kürbis & Zwiebeln backen

Den **Kürbis** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1EL Pflanzenöl sowie ½TL Salz vermengen. Dann ca. 15Min. im Ofen backen, bis alles leicht bräunlich und weich ist.

3. Suppe ansetzen

Die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl ca. 30Sek. duftend anbraten. Dann den **Kürbis** und die **Zwiebeln** mit dem **Bratensaft** unterrühren.

4. Suppe köcheln

400ml Wasser, die **Kokosmilch**, das **Currypulver** und die **½ des Brühgewürzes** hinzufügen, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 5Min. köcheln lassen. Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2–3Min. anbraten. Wenn das **Fleisch** fast gar ist, 1EL Butter, die **Erdnüsse** und die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** hinzufügen und ca. 1Min. weiterbraten, dabei das **Fleisch** stetig wenden. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.

6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** pürieren und ggf. etwas Wasser hinzufügen, um sie zu verdünnen. Die **½ des Limettensaftes** unterrühren, dann mit dem **Brühgewürz** oder Salz, Pfeffer und ggf. mehr **Limettensaft** abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Suppe** mit dem **Fleisch** anrichten und mit den **Erdnüssen** und dem **Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**