



Curry-Kürbis-Suppe mit Hähnchen

mit gerösteten Erdnüssen und Lauchzwiebeln



ca. 40min



4 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

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 400ml Kokosmilch
- 2 Pck. Madras-Currypulver ²
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitruspresse

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

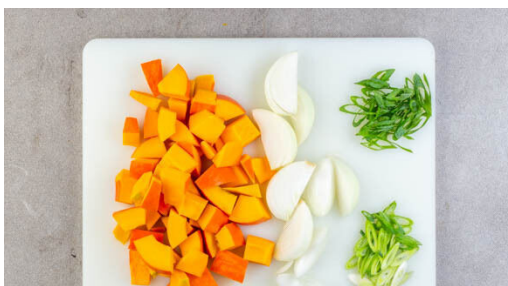
Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 49.1g, Kohlenhydrate 32.7g, Eiweiß 39.0g



1. Zutaten schneiden

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



2. Kürbis & Zwiebeln backen

Den **Kürbis** und die **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Pflanzenöl sowie 1TL Salz vermengen. Dann ca. 15Min. im Ofen backen, bis alles leicht bräunlich und weich ist.



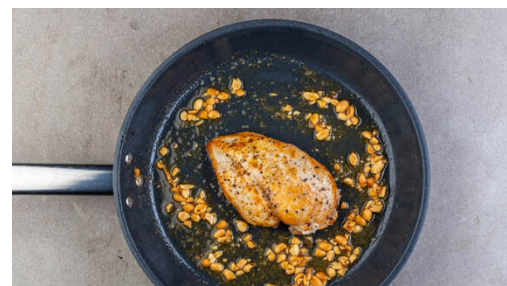
3. Suppe ansetzen

Die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** sowie den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl ca. 30Sek. duftend anbraten. Dann den **Kürbis** und die **Zwiebeln** mit dem **Bratensaft** unterrühren.



4. Suppe köcheln

800ml Wasser, die **Kokosmilch**, das **Currypulver** und die **½ des Brühwürzes** 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 großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Wenn das **Fleisch** fast gar ist, 2EL Butter, die **Erdnüsse** und die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** hinzufügen und ca. 1Min. weiterbraten, dabei das **Fleisch** stetig wenden. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** 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 **Brühwürz** 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.