MARLEY SPOON



Korma-Bio-Hähnchensuppe mit Reis

garniert mit Erdnüssen und Koriander

ca. 30min 4 Portionen

Es gibt nichts Besseres, als sich nach einem langen Tag mit einer leckeren Suppe auf dem Sofa einzukuscheln. Diese hier lässt alle Träume wahr werden: warme Korma-Gewürze, Süßkartoffeln und eine schmackhafte Einlage aus gebratenem Reis, Erdnüssen und Bio-Hähnchenfleisch. Koriander und Joghurt verleihen dem Süppchen eine angenehm frische Note – und machen das Gericht wärmend und leicht zugleich. Perfektes Wohlfühlessen!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 10g Koriander
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Becher Joghurt [2]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

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

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 739kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 62.9g, Eiweiß 39.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in grobe Scheiben schneiden.



3. Suppe kochen

Die **½ der Zwiebeln** und die **Karotten** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Süßkartoffelwürfel**, die **Currypaste**, das **Brühgewürz**, 1EL Mehl und 1,2L Wasser hinzufügen und aufkochen. Die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 12–15Min. kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Korianderblätter** grob, die **-stängel** fein schneiden, dann die **Stängel** in die **Suppe** geben. Das **Fleisch** trocken tupfen.



5. Topping zubereiten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. rundum anbraten. Die **restlichen Zwiebeln** hinzufügen und ca. 2Min. mitbraten. Die **Erdnüsse** und den **gekochten Reis** hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 3–4Min. braten, bis der **Reis** knusprig und das **Fleisch** gar ist.



6. Suppe pürieren

Den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** möglichst fein pürieren. Ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den **Joghurt** mit ca. **2EL Suppe** vermengen und in den Topf rühren. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und das **Topping** darauf anrichten. Mit den **Korianderblättern** garnieren und 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**