MARLEY SPOON



Curry-Kürbis-Suppe mit Hähnchen

mit gerösteten Erdnüssen und Lauchzwiebeln

ca. 40min 4 Portionen

Lust auf eine feine Kürbissuppe? Diese samtige Kreation mit Kokosmilch begeistert durch ein ausgewogenes Zusammenspiel aus Curry, Zwiebeln und Limette. Zartes Hähnchenbrustfilet, geröstete Erdnüsse und frische Lauchzwiebeln sorgen für die ideale geschmackliche Abrundung. Guten Appetit!

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. Hühnerbrühgewürz
- 70g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [3]
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Limetten

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [1]
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

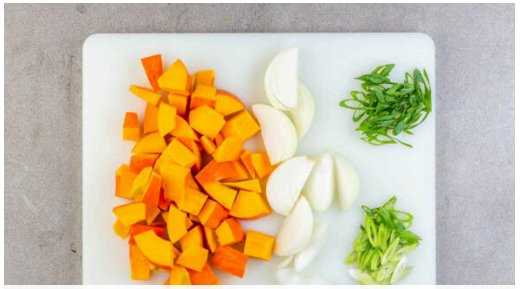
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitruspresse

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. Den **Kürbis** halbieren und Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen, dann den **Kürbis** 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 **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen und ca. 15Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und weich ist.



3. Suppe ansetzen

Die **½ der Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **weißen Lauchzwiebelringe** 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 Brühgewürzes** hinzufügen und die Flüssigkeit zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die **Suppe** 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** ab und an wenden.



6. Suppe fertigstellen

Die **½ der Limetten** auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Suppe** pürieren und ggf. mit etwas Wasser verdünnen. Mit **Limettensaft**, dem **übrigen Brühgewürz** oder Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Suppe** mit dem **Fleisch samt Bratsäften** anrichten und mit den **Erdnüssen** und dem **Lauchzwiebelgrün** garniert servieren.