MARLEY SPOON



Curry-Kürbis-Suppe mit Hähnchen

mit gerösteten Erdnüssen und Lauchzwiebeln

ca. 40min 2 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

- 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

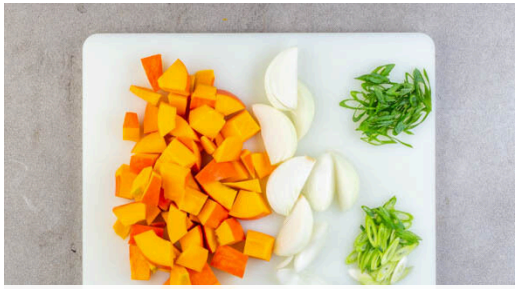
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Zitruspresse

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 Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen, dann den **Kürbis** 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 **Zwiebelspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Pflanzenöl und ½TL 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 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 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 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** ab und an wenden.



6. Suppe fertigstellen

Die **½ der Limette** 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.

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**