



## Asiatische Hähnchensuppe

mit Champignons, Erdnuss und Kokosmilch



20-30min



3-4 Personen

In cremiger Kokosmilch mit Erdnussbutter garen Champignons, Karotten und Hähnchenwürfel und werden zusammen mit leckerem Basmatireis serviert. Frische Tomaten und Lauchzwiebeln ergänzen das feine Mahl. Ein garantierter Glücklichmacher!

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 500g Champignons
- 2 Karotten
- 300g Basmatireis
- 1 Päckchen Erdnussbutter<sup>5</sup>
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 77.9g, Eiweiß 43.6g



### 1. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder achteln. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



### 3. Suppe ansetzen

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Pilze**, die **Karotten** und die **Erdnussbutter** zugeben und mit der **Kokosmilch** und 250-300ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** unterrühren, die Hitze reduzieren und alles 15-20Min. sanft köcheln lassen, bis die **Karotten** gar sind.



### 4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Tomaten schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



### 6. Suppe fertigstellen

In den letzten ca. 5Min. der Kochzeit die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Tomaten** in die **Suppe** rühren und mitköcheln lassen. Die **Suppe** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** und den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.