



Asiatische Suppe mit Koksmilch und Hühnchen



Zutaten

Menge

2 Stängel	Zitronengras
1 rote	Chilischote
1 Daumengroßes Stück	Ingwer
500 ml	Hühnerbrühe
1 Dose	Kokosmilch
1 TL	Zucker
2 EL	Fischsauce
200 g	Champignons
300 g	Hähnchenbrustfilet
4	Kirschtomaten
1	Limette
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 Stängel	Koriander

Tipp

Wenn du keine Fischsauce magst, kannst du stattdessen auch Sojasauce nehmen.

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Garzeit

pro Portion: 701 kJ, 168 kcal, 8,52 g Kohlenhydrate, 22,3 g Eiweiß, 5,19 g Fett, 52,5 mg Cholesterin, 1,46 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Laktose
frei

spicy

Zubereitung

Wir können von asiatischen Gerichten einfach nicht genug bekommen. Deswegen wollen wir dir dieses leckere Rezept für eine thailändische Hühnersuppe auch nicht vorenthalten. Falls du schon einmal in Thailand warst, hast du Tom Kha Gai bestimmt auch probiert. Tom Kha Gai wird traditionell mit Kokosmilch und Fischsauce zubereitet und ist meist auch etwas schärfer. Wir haben die Suppe noch mit anderen Leckereien kombiniert und das Ergebnis ist echt super lecker! Probier's selbst aus, so easy geht's:

Step 1:

Zuerst klopfst du mit dem Messerrücken auf das Zitronengras, bis es aufbricht. Dann die Chilischote in Ringe scheiden und den Ingwer fein reiben.

Step 2:

Die Brühe und die Kokosmilch zum Kochen bringen und das Zitronengras, den Ingwer und die Chilistücke dazu geben. Alles mit Zucker und Fischsauce würzen und für 10 Minuten köcheln lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit die Champignons vierteln, das Hähnchen in kleine Streifen schneiden und die Tomaten vierteln. Nach 10 Minuten das Fleisch, die Tomaten und die Pilze mit zur Suppe geben.

Step 4:

Dann weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen gar, aber noch zart ist. Zum Schluss die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Zitronengras entfernen und mit frischem Koriander bestreut servieren.