

Rezept

Thai-Kokos-Entensuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Thai-Kokos-Entensuppe mit Gemüse, am 18.04.2024

Zutaten

600 ml Hühnerbrühe oder -fond	2 Entenbrustfilets (à ca. 350 g)
2 Stängel Zitronengras	40 g Galgant (Asienladen; ersatzweise Ingwer)
1 rote Chilischote	1 grüne Chilischote
4 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen)	200 g Möhren
200 g Shiitake-Pilze	125 g Zuckerschoten
100 g frische Baby-Maiskolben	400 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
3 EL Fischsauce	Salz
5 Stängel Koriandergrün	2 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 500 ml Wasser mit der Hühnerbrühe oder dem Fond aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die Entenfilets waschen, die Haut abziehen und mit dem Fleisch in die Brühe einlegen. Das Fleisch bei schwacher Hitze knapp unter dem Siedepunkt 25-30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen vom Zitronengras die äußeren Hüllblätter entfernen, den Rest mit einem Plattierer oder Topfboden flach drücken und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Den Galgant schälen und in feine Streifen schneiden. Chilis längs aufschneiden, entkernen, waschen und quer in 1-2 cm breite Halbringe schneiden. Die Kaffir-Limettenblätter waschen.
3. Die Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Die Möhrenhälften in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und trocken abreiben, dabei die Stiele abdrehen und entfernen. Kleine Pilze halbieren, größere vierteln. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Maiskolben waschen, dann einmal längs und einmal quer halbieren.
4. Das Entenfleisch aus dem Sud heben und abtropfen lassen. Kokosmilch in den Fond einrühren und zum Kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chili und Kaffir-Limettenblätter hinzufügen. Den Kokosmilch-Fond mit Fischsauce und wenig Salz würzen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze ziehen lassen.
5. Dann die Suppe durch ein feines Sieb gießen, den Fond (ca. 1 l) erneut aufkochen. Das vorbereitete Gemüse darin bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen.
6. Inzwischen die Entenbrustfilets in dünne Scheiben schneiden und in der Suppe ca. 2 Min. erhitzen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Entensuppe mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem Koriandergrün bestreut servieren.