

Rezept

Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Hähnchen

Ein Rezept von Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Hähnchen, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Langkornreis	Salz
1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Paprikaschote
2 EL Öl	1 TL Currypulver
700 ml heiße Gemüsebrühe	1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
200 g Hähnchenbrustfilet	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. In wenig kochendem Salzwasser in 5-8 Min. bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin kurz andünsten. Curry darüberstäuben. Unter Rühren mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Die Suppe 8 Min. köcheln. Das Hähnchenfleisch in feine Streifen schneiden, dazugeben und 3-4 Min. mitgaren. Den Reis abgießen. Blumenkohl und Reis in die heiße Suppe geben.