Rezept

Curry-Möhrensuppe mit Hähnchen im Glas

Ein Rezept von Curry-Möhrensuppe mit Hähnchen im Glas, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Möhren
2 EL	Öl
1 ½ TL	Currypulver
	Salz
250 g	Hähnchenbrustfilet
4 Stängel	Petersilie
1 Stück	Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 TL	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Rosinen
	Pfeffer
1 TL	Honig
100 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 28 g F, 32 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und quer in ½-1 cm breite Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren ca. 1 Min. darin andünsten. Brühepulver, Ingwer und Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten, dann Rosinen und 100 ml Wasser zugeben. Alles salzen und pfeffern, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. köcheln.

3. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, längs halbieren und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Das restliche Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 5 Min. darin braten. Beginnen sie zu bräunen, den Honig dazugeben und karamellisieren lassen, dann salzen und pfeffern. De Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken.

4. Zuerst die Sahne auf die Gläser verteilen. Nacheinander die Möhren-Rosinen-Mischung samt Garflüssigkeit, die Hähnchen-stücke und die Petersilie darüberschichten. Zuletzt die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

5. Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur annehmen lassen. Pro Glas 150 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5-10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit die Suppe gleichmäßig heiß wird. Die Curry-Möhrensuppe in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen.