

Rezept

Englische Suppe Mulligatawny

Ein Rezept von Englische Suppe Mulligatawny, am 16.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|---------------|--|----------------|-----------------------------|
| 1 | großes Hähnchenbrustfilet (etwa 300 g) | 1 | große, dicke Möhre |
| 1 | kleine Zwiebel | 1 Stück | frischer Ingwer (etwa 4 cm) |
| 2 | Tomaten | 2 EL | Ghee oder Sonnenblumenöl |
| 1 TL | gemahlener Kreuzkümmel | 1 TL | gemahlener Koriander |
| | 1-2 TL Currys (kommt drauf an, wie intensiv und scharf es ist) | | 2-3 Prisen Chilipulver |
| | 1/2 l Hühnerbrühe | 3 EL | rote Linsen (Masoor Dal) |
| 150 ml | Kokosmilch | | Salz |
| 2 EL | gehacktes Koriandergrün | | 2-3 EL Limettensaft |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

- 1.** Hähnchenfleisch trockentupfen und alles sichtbare Fett wegschneiden. Das Filet in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen und erst längs in schmale Scheiben schneiden, diese dann in dünne Stifte und anschließend in Würfelchen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei die Stielansätze wegschneiden.
- 2.** Das Ghee oder Öl in einem Topf heiß werden lassen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb bräunen, den Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Das Hähnchenfleisch in den Topf geben und die Gewürze darüberstreuen. Etwa 1 Minute anbraten, dabei fleißig rühren, damit die Gewürze nicht anbrennen.
- 3.** Dann sofort Möhre, Tomaten, Linsen und die Brühe dazugeben und mit Salz würzen. Den Deckel auflegen und das Ganze etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gegen Garzeitende ab und zu kräftig umrühren – so zerfallen die Linsen und die Suppe wird schön sämig.
- 4.** Zuletzt die Kokosmilch in die Suppe rühren und 10 Minuten weiterköcheln lassen. Am Ende noch mal probieren, ob die Suppe noch Salz oder Chili- und Currys vertragen könnte. Limettensaft einröhren, dann mit Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.