Rezept

Hühner-Curry-Suppe Mulligatawny

Ein Rezept von Hühner-Curry-Suppe Mulligatawny, am 07.10.2026

Zutaten

2	Zwiebeln
3	Stangen Staudensellerie
2	säuerliche Äpfel (z. B. Granny Smith)
3 EL	Sonnenblumenöl
	Pfeffer
	¾ l Hühnerbrühe
1 EL	Butter
	5-7 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)
	1-2 Prisen Zucker
1 Stück	Ingwer (ca. 5 cm)
3	Möhren
3 EL	frisch gepresster Limettensaft
	Salz
	1-1 ½ EL Currypulver
300 g	Hähnchenbrustfilet
3 EL	Mandelblättchen
200 g	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen und getrennt klein würfeln. Sellerie waschen, putzen und in Würfelchen schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls sehr klein würfeln. Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel klein würfeln, 3 EL davon abnehmen und mit 1 EL Limettensaft gründlich vermischen, abgedeckt beiseitestellen.

2. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin Zwiebeln, Sellerie und Möhren bei mittlerer Hitze andünsten, nicht bräunen, dann salzen und pfeffern. Ingwer und Äpfel dazugeben, Curry darüberstäuben und alles unter Rühren 1 Min. weiterdünsten.

3. Die Hühnerbrühe angießen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren, das Hähnchenbrustfilet einlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Min. garen, dann das Fleisch herausnehmen und die Suppe weitere 15 Min. kochen lassen.

4. Inzwischen die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Mandelblättchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausnehmen. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Nach Belieben das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 3 EL sein).

5. Die Sahne zur Suppe gießen, heiß werden lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und übrigem Limettensaft würzen und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das Hähnchenfleisch in die Suppe geben und heiß werden lassen. Mulligatawny auf Teller verteilen und mit beiseitegestellten Apfelwürfeln, den Mandelblättchen und nach Belieben dem Koriandergrün bestreuen.