

Rezept

Kürbis-Hühner-Suppe

Ein Rezept von Kürbis-Hühner-Suppe, am 30.04.2025

Zutaten

1 Stück Ingwer	1-2 Chilischoten
100 g Schalotten	400 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis
2 Hähnchenbrustfilets	Salz
2 EL Öl	2 Limetten
1 Bund Koriandergrün oder Thai-Basilikum	4-6 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote(n) längs halbieren, Kerne und Stiele entfernen, die Hälften waschen und ebenfalls fein hacken. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Hokkaido waschen und entkernen, Butternut schälen und entkernen, den Kürbis klein würfeln. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die vorbereiteten Zutaten gut vermischen und mit Salz würzen. In einem Topf das Öl erhitzen. Darin die Hähnchen-Kürbis-Mischung 5 Min. anbraten, dabei ab und zu umrühren. Mit 1,5 l Wasser auffüllen, aufkochen und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei den aufsteigenden Schaum immer wieder mit einem Schaumlöffel abschöpfen.
3. Inzwischen den Saft der Limetten auspressen. Koriander oder Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Suppe mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. In tiefen Tellern oder in Suppentassen verteilen, mit Koriander oder Basilikum bestreuen.