

Rezept

Kürbis-Kokosmilchsuppe mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Kürbis-Kokosmilchsuppe mit Hähnchenbrust, am 28.09.2023

Zutaten

600 g Butternut-Kürbis	50 g frischer Ingwer
2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 EL Öl	800 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch	Salz
schwarzer Pfeffer	2-3 EL Honig
100 g geräucherter Hähnchenbrustaufschnitt	etwas Schnittlauch (TK)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 98 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze und unter Rühren 5 Min. andünsten. Den Kürbis dazugeben und ca. 4 Min. dünsten. Brühe und Kokosmilch dazugießen und aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Wieder aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
3. Die Suppe portionsweise auf Teller verteilen, Hähnchenbrust in Streifen schneiden, darüberstreuen und mit etwas Schnittlauch garnieren.