

Rezept

Thai-Curry-Suppe mit Hähnchen

Ein Rezept von Thai-Curry-Suppe mit Hähnchen, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stück Ingwer (2 cm)	2 Knoblauchzehen
2 Stängel Zitronengras	150 g Shiitake
300 g Romanesco oder Blumenkohl	200 g Kirschtomaten
400 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Raps- ode Erdnussöl
4 TL rote Thai-Currypaste	400 ml ungesüßte Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras waschen, in 10 cm lange Stücke schneiden und mit dem Boden einer Kasserolle flach klopfen. Shiitakepilze abreiben, entstielen und evtl. halbieren. Romanesco oder Blumenkohl waschen, putzen und in sehr kleine Röschen teilen. Tomaten waschen und evtl. halbieren. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl und der Currypaste vermischen.
2. Fleisch im übrigen Öl 2 Min. rundherum anbraten und herausnehmen. Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Pilze und Romanesco oder Blumenkohl in den Topf geben und 2 Min. unter Rühren dünsten. Kokosmilch und Brühe dazugießen und aufkochen. Fleisch und Tomaten zufügen, die Suppe bei mittlerer Hitze weitere 2 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.