Rezept

Thai-Curry-Suppe mit Hähnchen

Ein Rezept von Thai-Curry-Suppe mit Hähnchen, am 25.05.2025

Zutaten

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

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.