

Kokos-Chili-Suppe

1. Möhren und Mango schälen. Möhren in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango in Scheiben vom Stein, dann in Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Hähnchenfleisch würfeln und im heißen Öl rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln, Möhren und Kurkuma dazugeben, kurz andünsten und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 6-8 Min. garen. 2. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Minzeblätter hacken. Beides mit Mango und Kokosmilch zur Suppe geben. Nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen. Dazu passt Reis.

Zutaten für 4 Portion:

200 gr.	Möhren
1 Stück	Ingwerknolle
1	Mango
1 Bund	Frühlingszwiebeln
400 gr.	Hähnchenbrust
2 EL	Öl
2 TL	Kurkuma Gewürz
500 ml	Gemüsebrühe
1	Chili rot
Blatt	Minze frisch
400 ml	Kokosmilch ungesüßt
2 TL	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
kJ/kcal p.P.: keine Angabe

Rezept von: maddy191



Werbung entfernen