

Hühnersuppe für den Frauenabendkreis

essen &
trinken

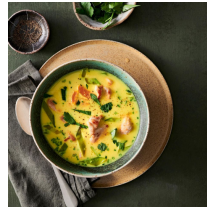
Cremige Hühnersuppe

Fertig in: 35 Minuten

Pro Portion: Energie: 317 kcal, Kohlenhydrate: 14 g, Eiweiß: 21 g, Fett: 17 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

essen &
trinken
12/2020



ZUTATEN für 4 PORTIONEN

- 80 g Zwiebeln
- 10 g Ingwer (frisch)
- 20 g Butter
- 3 geh. TL Mehl
- 1 TL Kurkuma (gemahlen)
- 100 ml heller Portwein
- 1 l Hühnerbrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g Möhren
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Hühnerbrustfilets (à ca. 150 g, ohne Haut)
- 1 El Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Ingwer fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin glasig dünsten. Mehl und Kurkuma zugeben, kurz anschwitzen. Unter Rühren mit dem Schneebesen Portwein, Hühnerbrühe und Kokosmilch zugeben. Aufkochen und offen 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
2. Inzwischen Möhren schälen, längs halbieren und schräg in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Nach 10 Minuten Garzeit Suppe mit dem Schneidstab fein mixen, Möhren zugeben. Nach 15 Minuten Garzeit Zuckerschoten zugeben.
3. Hühnerbrust quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in der beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. 2/3 der Petersilie in die Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Fleisch darauf verteilen und mit restlicher Petersilie bestreuen. Dazu passt Baguette.

- 240 g Zwiebeln
- 30 g Ingwer
- 60 g Butter
- 9 gehäufte TL Mehl
- 3 TL Kurkuma
- 300 ml heller Portwein
- 3 l Hühnerbrühe (aus Brühpulver)
- 600 ml Kokosmilch
- 300 g Möhren
- Gewürze (nach Geschmack): (Zitronen-)Salz, (Zitronen-)Pfeffer, Chiliflocken

Bis zur Kokosmilch habe ich alles nach Rezept gekocht. Die Möhren habe ich, in den feinen Scheiben, zum Kochen hinzugegeben. Als die Möhren weich waren, habe ich die Suppe mit dem Zauberstab püriert.

Anschließend habe ich so lange nachgewürzt, bis sie einen schönen kräftigen Geschmack hatte, ohne die feine Kokosmilch zu übertünchen.

Viel Freude beim Nachkochen!

Dies Rezept war die Grundlage für die Suppe zum Taiwan-Abend. Damit wir sie aus Tassen trinken konnten, habe ich sie für uns verändert (also ohne Einlage) und mit dreifacher Menge gekocht.