

Rezept

Scharfe Kokosnuss-Spinat-Suppe

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Zutaten

400 g Hähnchenfilets
1 EL Kokosfett
Salz
Pfeffer
2 Dosen (à 400 ml) Kokosmilch
150 g Champignons
2 rote Chilischoten
4 Stiele Zitronengras
250 ml Hühnerbouillon
2 TL tiefgefrorener iglo Ingwer
200 g tiefgefrorener iglo Rahm-Spinat
Saft von 2 Limetten
3 EL Sojasoße
1 EL brauner Zucker
2–3 Stiele Koriander

Zubereitung

1. Filets trocken tupfen und in Würfel schneiden. Kokosfett in einem Topf erhitzen. Filetwürfel darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Zitronengras putzen, den inneren zarten Kern herauschälen und in feine Ringe schneiden.
3. Bouillon, Ingwer, Champignons, Chili und Zitronengras zur Kokosuppe geben, bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Rahm-Spinat zufügen und weitere ca. 10 Minuten köcheln. Suppe mit Limettensaft, Sojasoße und Zucker abschmecken.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kokos-Spinat-Suppe in Bowls anrichten. Mit Korianderblättchen garnieren.

Pro Portion ca. 2260 kJ, 540 kcal. E 27 g, F 42 g, KH 11 g