



Kokos-Gemüse-Suppe mit Hähnchen

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	2 St.
Brokkoli	1 St.
Blattspinat	100 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Geflügelbrühe	1 L
Kokosnussmilch	400 ml
Erbsen, tiefgefroren	100 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Stifte schneiden. Brokkoli waschen und in 2 cm große Röschen schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 4 Min. anbraten. Hähnchen aus dem Topf nehmen, salzen, pfeffern und beiseitestellen.
3. Topf erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln, Karotten, Ingwer und Knoblauch ca. 4 Min. anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Brokkoli und Erbsen zugeben und ca. 7 Min. köcheln.
4. Limette waschen, halbieren und auspressen. Spinat, grüne Frühlingszwiebeln und Hähnchen in den Topf geben. Mit Salz, Sojasoße und Limettensaft würzen, abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Reis oder Glasnudeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	606 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	37 g