Tom-Ka-Gai-Suppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ingwer, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Geflügelbrühe	600 ml
Kokosnussmilch	400 ml
Salz	
Chili, gemahlen	
Paprika, rot	1 St.
Zuckerschoten	200 g
Champignons, weiß	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und weiße Teile fein hacken. Grüne Teile in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Hähnchen waschen und trocken tupfen.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Ingwer mit weißen Frühlingszwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, mit Limettensaft, Salz und Chili würzen und Hähnchen in die Suppe geben. Auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen und halbieren. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.

4. Hähnchen aus der Suppe nehmen und geschnittenes Gemüse zufügen. Auf mittlerer Stufe köcheln und Gemüse ca. 5 Min. garen. Hähnchen klein schneiden und wieder zugeben. Tom-Ka-Gai-Suppe heiß servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	544 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	36 g