

Tom Kha Gai!

Thailändische Hähnchen-Kokos-Suppe

30 Minuten • 455 kcal • Tag 3 kochen

301



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Ingwer



Zitronengras



Champignons



rote Chilischote



Limette, gewacht



Frühlingszwiebel



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Messbecher und
1 Gemüsereibe

Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchenbrustfilet	250 g
Kokosmilch	250 ml
Ingwer PE CN	20 g**
Zitronengras MA TH	1
Champignons	150 g
rote Chilischote NL MA ES	1
Limette, gewachst VN BR CO MX	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1
Hühnerbrühe	4 g
Wasser*, Öl*,	Angaben im Text
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	352 kJ/84 kcal	1904 kJ/455 kcal
Fett	5,65 g	30,53 g
– davon ges. Fettsäuren	3,93 g	21,23 g
Kohlenhydrate	1,68 g	9,10 g
– davon Zucker	1,25 g	6,75 g
Eiweiß	6,39 g	34,55 g
Salz	0,354 g	1,911 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China
MA: Marokko **TH:** Thailand **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
VN: Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **EG:** Ägypten
IT: Italien



Vorbereitung

Aus der mitgelieferten **Hühnerbrühe** und 250 ml **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** vorbereiten.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke von ca. 2 cm schneiden.

Limette heiß abwaschen und Schale fein abreiben.

Limette halbieren.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Ingwer schälen und fein hacken.



Gemüse schneiden

Champignons vierteln.

Zitronengras an der dicken Stelle so andrücken, dass es aufplatzt und die ätherischen **Öle** freigesetzt werden, dann quer in 2 Stücke schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



Suppe ansetzen

In einem großen Topf 1 EL **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen.

Hähnchenbruststücke, **Ingwer**, **Zitronengras**, **Champignons** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und alles für 3 Min. unter Rühren anschwitzen.



Suppe vollenden

Anschießend mit vorbereiteter **Hühnerbrühe** und **Kokosmilch** ablöschen und bei niedriger Hitze zugedeckt 5 – 6 Min. leicht köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren.



Zum Schluss

Nach Ende der Kochzeit **Zitronengras** herausnehmen.

Limettenschale, **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und **Limettensaft** nach Geschmack hineinpressen.

Mit **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Khô hai dja! (Das heißt „Guten Appetit!“ auf Thailändisch.)

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

