

# Tom Kha Gai! Thailändische Kokossuppe mit Hähnchen und Jasminreis

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 2704 kJ/646 kcal • Tag 3 kochen

4



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Zitronengras



Champignons



rote Chilischote



Tomate



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



Sojasoße



rote Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*



# Los geht's

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

Erhitze 550 ml [825 ml | 1.100 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Zitronengras TH	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	225 g
rote Chilischote NL	1	1	2
Tomate NL   ES   MA   BE	1	1	2
Limette, gewachst CO   MX   BR   GT   ES   VE   VN	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel DE   EG   IT	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE   CN	15 g**	22 g**	30 g
Sojasoße 1) 10)	25 ml	50 ml	50 ml
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Öl*, Wasser*	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. 760 g)
Brennwert	354 kJ/85 kcal	2704 kJ/646 kcal
Fett	2,93 g	22,33 g
– davon ges. Fettsäuren	1,77 g	13,50 g
Kohlenhydrate	9,07 g	69,19 g
– davon Zucker	1,06 g	8,11 g
Eiweiß	5,58 g	42,55 g
Salz	0,312 g	2,383 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:** 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 10) Soja oder Sojaerzeugnisse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



## Reis kochen

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Währenddessen

**Limette** in 4 [6 | 8] Spalten schneiden.

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

**Tipps:** Wenn Du es nicht so scharf magst, entkerne die Chilihälften.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein reiben oder hacken.



## Suppe ansetzen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und **Hühnerbruststücke**, **Zwiebelstreifen** und **Champignons** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Fleisch** anfängt zu bräunen.

**Ingwer**, **Zitronengras** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** hinzugeben und alles für 2 – 3 Min. weiter braten.

Anschließend mit 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser\*** und **Kokosmilch** ablöschen und bei niedriger Hitze zugedeckt 5 – 6 Min. leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



## Suppe vollenden

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und die **Tomate** in 8 Spalten schneiden.

Wenn die **Suppe** fertig ist, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, die Hälfte der **Tomatenspalten** und **Sojasoße** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleine Vorbereitung

**Champignons** vierteln.

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen Öle freigesetzt werden und quer halbieren.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

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

**Hähnchenbrustfilets** in mundgerechte Stücke schneiden.



## Anrichten

**Suppe** auf tiefe Teller verteilen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, restlichen **Tomatenspalten** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) bestreuen.

**Reis** in kleinen Schüsseln anrichten und mit den restlichen **Limettenspalten** zur **Suppe** reichen.

## 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.