

# Tom Kha Gai! Thailändische Kokossuppe mit Hähnchen und Jasminreis

High Protein 30 – 40 Minuten • 2811 kJ/672 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Zitronengras



Champignons



rote Chilischote



Tomate



Limette, gewacht



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.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

## 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   ES   MA	1	1	2
Tomate DE	1	1	2
Limette, gewachst VN	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE   CN	15 g**	22 g**	30 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*	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. 770 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2811 kJ/672 kcal
Fett	3,24 g	25,02 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	15,87 g
Kohlenhydrate	8,98 g	69,42 g
– davon Zucker	1,06 g	8,17 g
Eiweiß	5,52 g	42,70 g
Salz	0,309 g	2,388 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: 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko VN: Vietnam EG: Ägypten PE: Peru CN: China TH: Thailand



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**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.



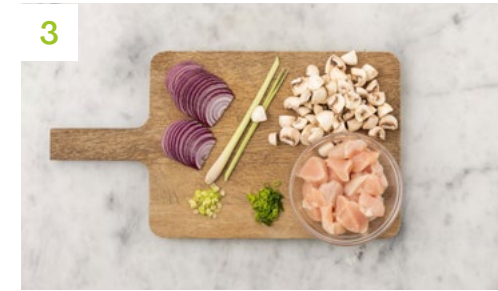
## 2 Währenddessen

**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.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 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**, Hälfte der **Tomatenspalten** und **Sojasoße** dazugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 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.

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

## – Chilischote

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