

4

Lieblingsrezepte aus dem AöL-Team



Johanna

Thai-Suppe



[Zum Rezept →](#)

Thai-Hühnersuppe

- 1 Hähnchenbrustfilet abrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die äußere Hülse vom Zitronengras entfernen, den Stängel in Stücke schneiden und flach klopfen. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Hähnchenbrustfilet, Ingwer, Chili und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze 4–5 Min. anbraten. Fond angießen und aufkochen, alles zugedeckt bei kleiner Hitze in 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen die Glasnudeln überbrühen und 10 Min. quellen lassen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden, mit der Kokosmilch in die Suppe rühren und 2–3 Min. mitkochen. Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden, die Tomaten waschen. Beides in die Suppe geben und 2–3 Min. ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen, Zitronengras entfernen. Glasnudeln abtropfen lassen, in Stücke schneiden und auf tiefe Teller verteilen. Die Suppe daraufgeben und mit Koriandergrün bestreut servieren.

Vegan-Variante Verwenden Sie neutralen Tofu statt Hähnchenbrustfilet – er nimmt gerne Asia-Aromen auf.

Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet

Meersalz | Pfeffer

1 Stängel Zitronengras

1 rote Chilischote

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)

1 EL Kokosöl

400 ml Gemüsefond (Glas)

60 g Glasnudeln

1 dünne Stange Lauch

1 kleine Dose Kokosmilch
(200 ml)

100 g Kirschtomaten

1–2 TL Limettensaft

2 EL gehacktes Koriandergrün

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion:

ca. 26 g EW, 28 g F, 31 g KH

Schnell

Thai-Suppe

