

Indische Kokosmilch-Spinat-Hühner-Suppe bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

200 gr frischer Spinat, 2 Schalotten, 1 frischer Ingwer, 200 gr Hähnchenbrust, 1 mittelgroße Tomate, 2 Esslöffel Erdnußöl, 400 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose), 5 Zitronenblätter, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft.

Die Vorbereitungen:

Spinat verlesen und waschen. Große Blätter evtl. in breite Streifen schneiden. Schalotten abziehen und vierteln. Ein walnußgroßes Stück Ingwer schälen und fein raspeln. Die Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden. Tomate abziehen, achteln und entkernen.

Die Zubereitung:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch unter ständigem Wenden kräftig anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Schalotten im restlichen Öl anbraten und zum Fleisch geben.

Eine Tasse Wasser in die Pfanne gießen und den Bratenfond loskochen. Diesen mit der Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen.

Spinat, Ingwer und Zitronenblätter in die Kokosuppe geben und ca. 5 Minuten kochen.

Tomaten und das Fleisch mit den Schalotten in die Suppe geben und heiß werden lassen, aber nicht aufkochen.

Die Suppe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Achtung: Das Fleisch gart in der Suppe nach, daher beim Braten nur bräunen und nicht ganz durchbraten.