

SÜßKARTOFFELSUPPE MIT HÄHNCHEN UND KORIANDER

SÜßKARTOFFELSUPPE MIT HÄHNCHEN UND KORIANDER

Süßkartoffelsuppen sind einfach toll, weil die Süßkartoffel selbst schon so einen schönen Geschmack mitbringt. Während ich das Geflügel sonst immer auf einem Spieß extra zubereitet habe (Süßkartoffel-Erdnusscrème Suppe mit Curry-Putenspieß), habe ich mich hier dafür entschieden es ähnlich wie bei der Tomatensuppe mit Hähnchen, Avocado und Schafskäse direkt in die Suppe zu geben. Weil das Ganze eine leicht asiatische Note bekommen sollte durfte auf jeden Fall die Kokosmilch nicht fehlen. Dazu kam dann noch etwas frischer Koriander. Super lecker kann ich nur sagen...



Zutaten für 4 Personen:

500g Süßkartoffeln

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chili

1 Daumen großes Stück Ingwer

2 EL Erdnussöl

1,5 L Gemüsebrühe

1 großes Hähnchenbrustfilet (ca. 250g)

300 ml Kokosmilch

3 EL Fischsauce

3 EL Süß-scharfe Chilisauce

1 Limette (Limettensaft)

Pfeffer

1 kleines Bund Koriander

Zubereitung:

Schälen wir zuerst die Süßkartoffeln. Die werden mit den fein gehackten Zwiebeln, der ebenfalls fein gehackten Chili und dem in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch und Ingwer in etwas Erdnussöl angebraten.



Sobald das Gemüse Farbe bekommt lösche ich mit der Brühe ab. Dann koche ich die Brühe einmal sprudelnd auf und lege das Hähnchenbrustfilet zum Garen in die Suppe. Die Hitze wird jetzt leicht reduziert damit nix überkocht (Stufe 7 von 9). So darf das Ganze abgedeckt 12 Minuten köcheln.



Nach ca. 12 Minuten hole ich das Hähnchenbrustfilet wieder raus und lege es kurz zum Abkühlen beiseite. Die Suppe püriere ich mit dem Stabmixer gut durch, bis ein glattes Süppchen entsteht. Dann gebe ich die Kokosmilch, die Fischsauce und die süß-scharfe Chilisaucе dazu. Noch einmal mit dem Stabmixer gut durchmischen und mit Limettensaft und etwas Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenbrustfilet zerpfücke ich entlang der Faser mit einer Gabel, so entstehen feine Hähnchenstücken. Den Koriander hacke ich fein.



Ich gebe das Hähnchen wieder in die Suppe und lasse es bei geringer Hitze noch 4-5 Minuten komplett gar ziehen (Stufe 3 von 9). Dann wird der fein gehackte Koriander eingerührt und die Suppe ein letztes Mal abgeschmeckt.

Wer möchte ein Tellerchen?

