

TOM KHA GAI

Tom Kha Gai

(Suppe mit Huhn)

Der Klassiker unter den Thailändischen Suppen. Super lecker und leicht gemacht.

Egal ob als leichte Suppe an sonnigen Tagen, zum Wärmen im Winter oder einfach als Suppe auf einem schönen Buffet – Tom Kha Gai passt eigentlich immer!

Es ist ohne Probleme möglich dieses Rezept in 20-25 Minuten nachzukochen. Wenn man das Kochen gerne als kleines Ritual zelebriert kann man sich aber auch ohne Probleme ganz gemütlich und genüsslich ein Stündchen in der Küche beschäftigen.



Zutaten für 4 Personen:

400g Hähnchenbrustfilets

200g Champignons

2 Stangen Zitronengras

Zitronenblätter – je nach Größe 4-8 Stück

2 Limetten (oder 6 EL Limettensaft)

1 Stück Galgant – in etwa daumenlang, kann aber auch etwas mehr sein da es weniger geschmacksintensiv ist als Ingwer

6 EL Fischsauce

kleine rote Chilischoten – je nach Geschmack 2-4 Stück (oder auch mehr wenn man es scharf mag)

2 x 400ml Kokosmilch

2 Tassen klare Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

1 EL braunen Zucker / Rohrzucker

1 kleines Bund Koriandergrün

Pro Portion 2-3 kleine Dattel-Cherry-Tomaten (oder andere Cockailtomaten)

Als kleiner Einkaufstip bevor es losgeht: es geht nichts über einen gut sortierten Asialaden. Gerade in den kleineren Läden hat man dazu noch meist persönliche Beratung und es wird aufgepasst,

dass man nichts vergisst. Geschälter Galgant, Chilischoten und Zitronenblätter können übrigens problemlos eingefroren und wieder aufgetaut werden. Sie verlieren dadurch nicht an Schärfe oder Geschmack. Mit dem Koriander geht das nicht. (An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die wertvollen Tips an den Fachmann in meinem Asialaden).



Zubereitung

Je nachdem ob man sich 20 Minuten als Maximum gesetzt hat oder ein bissl mehr Zeit eingeplant hat muss man jetzt mehr oder weniger flott hintereinander wegarbeiten.

Die Kokosmilch aus beiden Dosen in den Topf geben und bei hoher Hitze zum Kochen bringen.

Das Zitronengras ab ca. 2 cm oberhalb der Wurzel der Länge nach in vierteln einschneiden. Das Zitronengras kann nicht mitgegessen werden und hat so den Vorteil das es nicht zerfällt, seinen vollen Geschmack entwickeln kann und sich vor dem Servieren im Stück entfernen lässt. Das Zitronengras und die Zitronenblätter in den Topf geben.

Den Galgant schälen und in kleine Stücke hacken. Es lohnt sich wirklich hier keine größeren Stücke zu verwenden – die kleinen Stückchen lassen sich später angenehmer mitessen.

Die Hühnerbrühe dazugeben. Den Saft von beiden Limetten über dem Topf auspressen, wenn es Bio-Limetten sind kann eine zusätzlich mit im Topf auskochen. Den Zucker und die Fischsauce dazugeben.

Das Hühnerfleisch in Streifen oder Würfel schneiden (ich empfehle dünne Streifen) und mit kochen lassen. (Mindestens 5 Minuten) Währenddessen die Chilis in feine Ringe schneiden. Wer mit der Schärfe nicht ganz so mutig ist sollte die Kerne nicht mit ins Essen geben sondern nur die Schote selbst. Das ist deutlich weniger scharf. Bei 2 Chilis bekommt man eine angenehme leichte Schärfe.

Die Champignons in Scheiben schneiden und zur Suppe geben (ist einfach meine optisch bevorzugte Variante, wer mag kann sie auch vierteln. Dann müssen sie aber ein wenig länger mitkochen).

Die Korianderblätter kleinhacken und kurz vor dem Servieren in die Suppen geben.

Die Tomatchen vierteln und in die Teller oder Schüsseln geben, bzw. in einem extra Schüsselchen dazustellen. Die geviertelten Tomaten beim Servieren mit der heißen Suppe übergießen. Die kleinen Stücke werden sofort warm aber nicht zu heiß und sie verkochen / zerfallen nicht. Dadurch bleibt der fruchtig-frische Geschmack erhalten.

Na dann – Viel Spaß und Guten Appetit

