

SÜSSKARTOFFEL-MELONEN SUPPE MIT HUHN

SÜSSKARTOFFEL-MELONEN SUPPE MIT HUHN

Melonensuppe kann man auch warm essen – so weit war ich nach meinem Experiment mit der Tomaten-Melonen Suppe ja schon. Jetzt habe ich eine Variante mit Süßkartoffeln ausprobiert und die war wirklich lecker. Durch die Melone war die Suppe sehr leicht und total frisch. Dadurch passt sie besser in den Sommer als z.B. die Süßkartoffel-Erdnusscrème Suppe die ich damals in der Küchenschlacht gezaubert habe. Natürlich kam auch der Stabmixer zum Einsatz – damit qualifiziert sich das Süppchen für eine Einreichung zu Zorras aktuellem Event – Smart Speed Kitchen.



Zutaten für 2 Personen:

1 große oder 2 kleinere Süßkartoffeln (ca. 150g)

1 Guadeloupe-Melone

1 Hähnchenbrustfilet (150g)

1 L Gemüsebrühe

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 milde Chilis

Erdnussöl

Pfeffer & Salz

2 EL süß-scharfe Chilisauce

2-3 EL Limettensaft

2 EL Ziegenfrischkäse (hier Honig-Ziegenkäse)

Optional: etwas Brot

Zubereitung:

Ich schneide die Zwiebel in feine Würfel, die Chilis in dünne Ringe und schäle den Knoblauch. Alles wird in einem Topf mit heißem Erdnussöl angeschwitzt. Die Temperatur direkt etwas reduzieren damit die Zwiebeln keine Farbe bekommen (hier Stufe 6 von 9). Die Süßkartoffeln schälen, würfeln und kurz mit anschwitzen.



Mit 1 L Gemüsebrühe ablöschen. Das Hähnchenbrustfilet grob zerteilen (in 2 oder 3 Stücken) und mit in die Suppe geben damit es darin garen kann. So darf das Süsspchen 15 Minuten abgedeckt köcheln.



Nach 15 Minuten hole ich das Hähnchenbrustfilet aus der Suppe und lege es zum Abkühlen beiseite. Die restliche Suppe wird mit dem Stabmixer püriert. Das Süsspchen sollte jetzt von der Konsistenz sehr dünn sein. Die Herdplatte ausschalten, aber den Topf auf der noch warmen Platte stehen lassen.



Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. 1/4 Melone wird geschält und als Einlage in kleine Würfel geschnitten. Die restliche Melone wird geschält und in grobe Würfel zerlegt. So kommt sie mit in die Suppe und der Stabmixer kommt ein zweites Mal zum Einsatz. Die Konsistenz ist jetzt ein wenig dicker. Perfekt!

Das Hähnchenbrustfilet wird in Stücken zerpfückt. Wer sehr hitzeempfindlich ist sollte unbedingt zwei Gabeln zur Hilfe nehmen.



Die Melonenwürfel und das Hähnchenbrustfilet werden als Einlage auf die Suppenschälchen verteilt.



Zurück zur Suppe – ich schmecke die Suppe mit Pfeffer, Salz, Chilisaucе und Limettensaft ab. Dann gebe ich sie zur Einlage in die vorbereiteten Suppenschälchen. Den Ziegenfrischkäse vorsichtig etwas zerbröseln und darüber geben. Durch ihn wird das Süsspchen später beim Umrühren leicht cremig.



Wer mag kann die Suppe mit etwas Brot anrichten.

Wer möchte ein Schälchen?

