



Rezept zum ausgewogenen Teller

Pikante Hühnersuppe Thai-Style



Nährwertangaben pro Portion

Energie	523 kcal
Eiweiss	29 g
Kohlenhydrate	48 g
Fett	23 g

In % der Gesamtenergie

22%
37%
40%



Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalereller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 11. 2025



Rezept zum ausgewogenen Teller

Pikante Hühnersuppe Thai-Style

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Sieden: 120 Minuten

Zutaten

Hühnersuppe:

- 1 Schweizer Suppenhuhn, ca. 1 kg
(beim Metzger vorbestellen)
- 500 g Suppengemüse (Sellerie, Rüebli und
Lauch) in Würfel geschnitten
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 TL HOLL-Rapsöl*
- 1–2 TL rote Currypaste (Fertigprodukt)
- 2 Stangen Zitronengras
- 10 g Galgant- oder Ingwerwurzel,
geschält und fein gerieben
- 3 Kaffirlimettenblätter
- 250 g Champignons, in Scheiben
geschnitten
- 350 g Aubergine, in Würfel geschnitten
- 2 dl Kokosmilch
- 1 TL Fischsauce
- 1 TL brauner Zucker
- ½ Bund Koriander, grob gehackt

Jasminreis:

- 200 g Jasminreis (roh)
- 3 dl Wasser
- Salz

Resteverwertung:
Fleischreste können
am Folgetag für die
Zubereitung eines
Salates, Sandwiches
etc. verwendet
werden.

Salat:

- 1 EL Sojasauce
- 1 EL weisser Balsamico
- 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 1 EL Sesamsamen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Salatspinat, gerüstet und
gewaschen



* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Das Suppenhuhn in einen grossen Topf geben und mit so viel kaltem Wasser auffüllen, dass es gerade bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Schaum auf der kochenden Suppe abschöpfen, Hitze reduzieren, Suppengemüse und Pfefferkörner dazugeben. Das Ganze knapp über dem Siedepunkt offen ca. 2 Stunden köcheln lassen und entstehendes Fett abschöpfen.

Reis mit Wasser aufkochen, 5 Minuten zugedeckt köcheln, auf kleiner Stufe 20 Minuten quellen lassen.

Suppenhuhn aus der Bouillon nehmen und etwas abkühlen lassen. Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. 400 g Fleisch abwägen (siehe auch Resteverwertung). Die Hühnerbouillon durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen.

Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Currypaste dazugeben und andünsten. Zitronengras mit dem Messerrücken flachklopfen und mitdünsten. Mit 1,5 Liter Hühnerbouillon auffüllen und langsam zum Kochen bringen. Galgant oder Ingwer mit den Kaffirlimettenblättern dazugeben. 5 Minuten köcheln lassen.

Champignons und Auberginen mit der Kokosmilch zur Suppe geben. Weitere 15 Minuten köcheln.

Für den Salat Sojasauce, Balsamico, Öl und Sesam miteinander verrühren. Pfeffer und wenn nötig mit Salz würzen. Salat mit der Sauce mischen.

Das gezupfte Fleisch zur Suppe geben, mit Fischsauce, Salz und braunem Zucker würzen und mit Koriander bestreut servieren. Jasminreis und Salat separat dazu servieren.



Schweiz. Natürlich.