



Rezept zum ausgewogenen Teller

Pikante Hähnersuppe Thai-Style



Nährwertangaben pro Portion

Energie	523 kcal	
Eiweiss	29 g	22%
Kohlenhydrate	48 g	37%
Fett	23 g	40%

In % der Gesamtenergie





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 Currysauce (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

* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hocherhitzen

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
200 g	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Salatspinat, gerüstet und gewaschen



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, Currysauce 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. Pfeffern 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.

