

Die perfekte Bio-Suppe



basic

Scharfe
Kokos-Huhn-Suppe

Bio für alle

Der frische Bio-Supermarkt.



Die perfekte
Bio-Suppe

Scharfe Kokos-Huhn-Suppe

Zutaten für 4–6 Personen

- 1 Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1–2 Hühnerkeulen (ca. 500 g)
- 3 EL **basic** Bratöl
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
- 1 Ltr. Hühnerbrühe (aus Brühwürfeln)
- 1 Glas Anchovis (ca. 78 g)
- Saft aus 2 Limetten
- 3 Stangen Zitronengras (geviertelt)
- 1 Möhre, 1 rote Paprika
- 3 scharfe kleine rote Chilis
- 2 Schwarzwurzeln, 1 Handvoll frische Shiitake-Pilze
- 2 Dosen **basic** Kokosmilch (800 ml)
- 2 EL Mungobohnensprossen

Zum Würzen

- basic** Meersalz, 2 TL **basic** Rohrohrzucker,
- 3 TL Kurkuma, 1–2 TL Kardamom, 1 EL
- Sojasoße (Shoyu), evtl. Confit di Peperoncino

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Hühnerkeulen heiß abspülen und trocken tupfen. Bratöl in einem großen Suppentopf erhitzen, Ingwer mit der Parmesanreibe in das Öl reiben und dann die Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Hühnerkeulen darin anbraten.
2. Mit der Hühnerbrühe ablöschen. Anchovis aus dem Glas in eine Schüssel füllen und pürieren, mit dem Limettensaft und dem Zitronengras in die Suppe geben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Hühnerfleisch gar ist.
3. In dieser Zeit die Möhre in dünne Scheiben schneiden, Paprika und Chilis waschen, entkernen und fein würfeln, Schwarzwurzeln schälen und in Scheiben schneiden, Shiitake-Pilze mit einem feuchten Tuch säubern und entstielen. Alles in die Suppe geben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Fertige Hühnerkeulen herausnehmen, auskühlen lassen, häuten und zerkleinern. Die Fleischstücke wieder in die Suppe geben und diese mit Kokosmilch auffüllen. Mungobohnensprossen dazugeben.
5. Mit Salz, Zucker, Kurkuma, Kardamom, Sojasoße würzen und evtl. mit Confit di Peperoncino schärfer nachwürzen.

basic

Bio für alle