



Thai-Küchen-inspirierten Hühnersuppe

von Miriam Heine, nifbe

Zutaten/ Handlungsanweisung:

500g Hähnchenbrustfilet/ *in Streifen schneiden, in einem Topf in Knoblauchöl, Curry und Ingwer anbraten*

1 Liter Wasser/ *Hähnchenbrustfiletstücke ablöschen, zum Kochen bringen*

2 EL Sojasauce

2 TL gekörnte Gemüsebrühe

2 TL Fischsauce

2 TL (vorsichtig!) Sambal Olek oder „Kims Spezialmischung“/

(ungefähre Werte!) hinzufügen

Suppengrün (gewöhnlich: Möhren, Lauch, Sellerie)

1-2 Zwiebeln/ *waschen, putzen, klein schneiden, in den kochenden Sud geben*

nach max. 15-20 min.

200g Champignons/ *waschen, ggf. putzen, in Scheiben schneiden, in den kochenden Sud geben*

nach ca. 10 min.: Temperatur auf Warmhaltemodus bringen

ca. 200-250ml (1 Dose) Kokosmilch/ *hinzufügen, mit Lemongras, Pfeffer/ Salz abschmecken*

Lauchzwiebeln/ *in Ringe schneiden, vor dem Servieren über die servierfertige Suppe streuen, fertig! **!!!Essen und schmecken lassen!!!***

Dazu sei Ingwer- oder Jasmin Tee empfohlen.

😊 *Die gesparten Kalorien können dann durch einen üppigen Nachtisch wieder hereingeholt werden.* 😊