Indische Currysuppe

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Vor-Suppen

Zutaten (4 Personen)

» 1 Zwiebel(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 1 Stck. Ingwer
» 250g Hähnchenbrustfilet(s)
» 2 EL Öl
» Salz
» Cayennepfeffer
» 1 TL Curry
» 2 Nelken
» 600ml Instant-Hühner-Brühe
» 100g Schlagsahne
» 100g rote Linsen
» 1-2 TL Soßenbinder
» Koriander
» Schwarzkümmel

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und Ingwer sehr fein hacken. Das Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz andünsten. Hähnchenwürfel zufügen und mitbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und Nelken würzen. Mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Sahne zugießen. Linsen in die Suppe geben und zugedeckt ca. 15min köcheln lassen.

3. Soßenbinder einstreuen und die Suppe kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Currysuppe in Suppenschüsseln anrichten und mit Koriander und Schwarzkümmel bestreuen.

Nährwerte: 310kcal/E22g/F17g/KH16g pro Portion

angelegt am: 07.03.2005 Rezept-Nr: 1634

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke