



MANGO-KOKOS-SUPPE



Für 2 Personen

ZUTATEN

1 Hähnchenbrust ca. 250 g
1 Bio-Zitrone
1½ Mangos
1 Knoblauch
1 Zwiebel
2 cm Stück frischer Ingwer
3 EL Rapsöl
½ TL Curcuma
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
400 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsebrühe

frischer Koriander
schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Mangos schälen, und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und sehr fein würfeln, Ingwer ebenfalls fein würfeln.

Rapsöl in einem Topf auf Stufe 8 erhitzen und die Hähnchenwürfel darin goldbraun anbraten. Hähnchenwürfel mit Curcuma bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten. Limettenschale dazu geben. Hähnchenwürfel aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Hitze auf Stufe 5 reduzieren. Zwiebel Knoblauch und Ingwer im restlichen Rapsöl andünsten. Mangostücke dazugeben. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Deckel schließen und die Suppe ca. 15 Min. köcheln lassen, fein pürieren.

Kurz vor dem Servieren die Hähnchenwürfel zur Suppe geben. In Suppenschüsseln verteilen und mit Koriander und eventuell etwas schwarzem Sesam servieren.