

## Indische Hühnersuppe - ein Gruß aus dem fernen Malabar

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



Mittagessen machte, kam mir das indische Restaurant in den Sinn, ich dem ich vor einiger Zeit einen tollen Abend mit Freunden verbracht hatte.

Ich habe mir mit allerhand Köstlichkeiten den Bauch vollgeschlagen. Aber es gab da eine Sache, die mir besonders im Gedächtnis geblieben ist: Malabar Chicken Soup. Eine indische Hühnersuppe, die allein mit ihrer Farbe und ihrem Duft gute Laune verbreitet. Meine Mission: eindeutig! Diese Suppe will ich kochen können!

So habe ich mich mit einem Original indischen Rezept an den Herd gemacht und mein Glück versucht. Schon nach kurzer Zeit duftete meine ganze Wohnung nach Curry, Chili und Limette. Also schnapp dir deinen Kochlöffel und zaubere diese exotische, würzig-pikante Suppe für dich und deine Freunde.

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrust mit Haut  
1 große Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (5 cm)  
4 grüne Chilis  
1/2 Esslöffel Kreuzkümmel  
750 ml Wasser (alternativ Hühnerbrühe)  
250 ml Kokosmilch  
1 Zweig(e) Koriander  
1 Limette (ausgepresster Saft)  
1 Teelöffel Butter  
1 Esslöffel Curry  
Salz, Pfeffer



Zutaten für die Malabar-Brühe

Eine warme Suppe ist an kalten Wintertagen besonders beliebt. Na gut – der Winter bleibt gerade ein bisschen aus. Kein Grund für mich, die Suppenteller im Schrank zu lassen. Kartoffelsuppe gab es gestern, Tomatensuppe letzte Woche. Was heute in den Kochtopf kommt? Vielleicht Blumenkohl? Oder Möhre? Oder Kürbis? Ehrlich gesagt – alle drei Gemüsesorten hatte ich in diesem Jahr schon zu genüge. Es muss etwas anderes her! Während ich mir Gedanken um mein nächstes

- 1 -

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilis halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

- 2 -

## Indische Hühnersuppe - ein Gruß aus dem fernen Malabar

Hähnchenbrust mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. In einem großen Topf Butter erhitzen und Hähnchenbrust von jeder Seite 2-3 Minuten scharf anbraten. Chilis, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Curry und Kreuzkümmel dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten anbraten. Mit Wasser ablöschen, Hitze reduzieren und 20 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Suppe geben.



- 3 -

Nach Ablauf der Kochzeit Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und auffangen. Hähnchenfleisch herausnehmen und mit zwei Gabeln fein zerpfeifen.



- 4 -

Brühe zurück in den Topf schütten, Hähnchenfleisch, Kokosmilch und Limettensaft dazugeben. Kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Koriander hacken und vor dem Servieren mit ein paar Limettenzesten über die