



Kürbis-Kokos-Suppe mit Hähnchen

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	1 kg
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Garam Masala Gewürz	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	3 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Geflügelbrühe	500 ml
Salz	
Petersilie, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerne und faseriges Innere entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Schüssel Hähnchenfleisch mit Garam Masala und Pfeffer marinieren.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1–2 Min. anbraten. Kürbis zugeben und ca. 4–5 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, salzen, aufkochen und ca. 15 Min. weich garen.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchenfleisch ca. 4–5 Min. braten. Hähnchenfleisch zur Suppe geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Suppe auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	590 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	38 g