



Kürbissuppe mit Hähnchen- Erdnuss-Spießen und Schnittlauch

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Hokkaidokürbis	1 kg
Öl	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1,5 L
Hähnchenbrustfilets	600 g
Erdnussbutter	4 Esslöffel
Zucker	
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Karotte waschen, Enden entfernen und schälen. Kürbisse waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mit Hilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbisse und Karotten ca. 2 cm grob würfeln.

In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Min. unter regelmäßigem Rühren anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1,5 l Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe ca. 15–20 Min. weich köcheln.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und ca. 1 cm klein würfeln. Hähnchen auf die Spieße stecken und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Spieße darin ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten.

Hähnchen auf einen Teller legen und Erdnussbutter darüber verteilen. Hähnchenspieße mit Alufolie abdecken und warmhalten. Kürbissuppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu fest ist, kannst Du etwas Wasser zugeben.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Kürbissuppe in tiefen Schalen anrichten, Spieße darüberlegen und Schnittlauch darüberstreuen. Kürbissuppe mit Hähnchen-Erdnuss-Spießen servieren.

Guten Appetit

Tipp: Da die Schale beim Hokkaido besonders dünn ist, muss sie nicht entfernt werden und kann im Gegensatz zu anderen Kürbissorten mitgegessen werden.



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	616 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	41 g	Fette	37 g