Kürbissuppe mit Schnittlauch an Erdnuss-Hähnchen-Spießen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	2 St.
Hokkaidokürbis	1 kg
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	1.5 L
Hähnchenbrustfilets	600 g
Erdnussbutter	4 EL
Zucker	
Schnittlauch, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten waschen, Enden entfernen und schälen. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis und Karotten in ca. 2 cm große Stücke würfeln.

2. 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. köcheln.

3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm kleine Stücke würfeln. Hähnchen auf die Spieße stecken und salzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchen-Spieße darin ca. 3 Min. rundherum goldbraun anbraten.

4. Hähnchen-Spieße auf einen Teller legen und Erdnussbutter darüber verteilen. Fleisch mit Alufolie abdecken und warm halten. Kürbissuppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Falls die Suppe zu fest ist, kannst du etwas Wasser zugeben.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kürbissuppe in tiefen Schalen anrichten, Hähnchen darüberlegen und Schnittlauch darüberstreuen. Kürbissuppe mit Erdnuss-Hähnchen-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	538 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g