

Mulligatawny-Suppe

Ab sofort könnt ihr jedes Jahr zu Silvester mit Angeberwissen punkten. Wenn „Dinner for one“ im Fernsehen läuft und Miss Sophie ruft: „Thank you, James! You may now serve the soup“, dann wird Butler James, wie jedes Jahr, Mulligatawny-Suppe servieren.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 große Zwiebel
1 Möhre
1 Stück Knollensellerie (ca. 250 g)
1 Knoblauchzehe
Ingwer (ca. 2 cm großes Stück)
1 rote Chili
2 EL Erdnussöl
2 TL Currypulver
2 TL Garam Masala
1 Apfel
1 Mango
1 EL Mehl
1 l Hühnerbrühe (gerne selbstgemacht)
750 g Hähnchenbrustfilet
250 ml Kokosmilch
Saft von 1 Limette
Salz
C ayennepfeffer
150 g rote Linsen (die sind super, weil sie nicht eingeweicht werden müssen)
150 ml Sahne
1/2 Bund Koriander

Zubereitung

1. Zuerst schält ihr Zwiebel, Möhre, Knollensellerie und Ingwer und schneidet alles in feine Würfel. Der Knoblauch wird ebenfalls geschält und dann gepresst. Die Chilischote wird halbiert (wenn ihr es nicht allzu scharf mögt, löst unbedingt die Kerne heraus) und klein gehackt.
2. Dann erhitzt ihr das Erdnussöl in einem Topf und dünstet Zwiebel, Möhre, Sellerie, Ingwer, Knoblauch und Chili darin glasig an. Gebt Currypulver und Garam Masala dazu und dünstet beides kurz mit an.

- 3.** Jetzt kommt das Obst zum Einsatz. Schält, viertelt und entkernt den Apfel und schneidet ihn in Scheiben. Schält und entkernt die Mango und schneidet sie in Würfel. Dann gebt ihr Apfel und Mango in den Topf und dünstet beides kurz mit an.
- 4.** Gebt 1 EL Mehl in den Topf, verrührt alles gut miteinander und gießt dann die Brühe auf. Lasst alles jetzt einmal aufkochen. In der Zwischenzeit bereitet ihr das Hähnchenbrustfilet vor und gebt es ebenfalls in die Suppe. Das Ganze sollte jetzt ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel vor sich hin köcheln. Anschließend nehmt ihr das Hähnchenbrustfilet heraus und lasst es auf einem Teller abkühlen.
- 5.** Die Suppe kann jetzt nochmal eine halbe Stunde leicht vor sich hin köcheln. Anschließend nehmt ihr einen Stabmixer und püriert die Suppe. Dann rührt ihr Kokosmilch und Limettensaft unter und schmeckt alles mit Salz, Cayennepfeffer (seid vorsichtig mit der Schärfe), Currypulver und Garam Masala ab.
- 6.** Jetzt fehlt nur noch die Suppeneinlage. Ihr kocht die roten Linsen ca 6-8 Minuten in Salzwasser und gießt sie dann über einem feinen Sieb ab. Das Hähnchenbrustfilet wird jetzt zerpflückt oder kleingeschnitten und kommt dann zusammen mit den Linsen in die Suppe.
- 7.** Wenn ihr mögt, könnt ihr die Suppe jetzt mit Sahne verfeinern und kurz vor dem Servieren mit den abgezapften Korianderblättern dekorieren.