

Asia-Kokossuppe mit Hähnchenfilet, Brokkoli und Paprika

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
1 EL Sesamöl
20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
600 ml Geflügelbrühe
400 ml Kokosmilch
2 EL Sojasauce
500 g Brokkoli
1 Paprika
Salz und Pfeffer
1 Zitrone
Chiliflocken
Koriander



Nährwerte:

Pro Portion ca. 643 kcal, 34 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Asia-Kokossuppe mit Hähnchenfilet, Brokkoli und Paprika

Zubereitung:

1. Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.



2. Für die Asia-Kokossuppe zuerst die Hähnchenbrustfilets in dem Öl von jeder Seite für circa 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



3. Dann den Ingwer schälen und fein reiben, den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Beides zu den Hähnchenbrustfilets geben und für 1 bis 2 Minuten mitrösten.



Asia-Kokossuppe mit Hähnchenfilet, Brokkoli und Paprika

4. Dann Geflügelbrühe, Kokosmilch und Sojasauce dazugeben und für circa 12 bis 15 Minuten köcheln lassen.



5. Jetzt die Hähnchenbrustfilets aus der Brühe nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.



6. Brokkoli und Paprika waschen, kleinschneiden und für circa 5 bis 7 Minuten in der Brühe garen.
Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



7. Die Hähnchenfilets auf einen tiefen Teller legen, die Brühe darüber geben,

Asia-Kokossuppe mit Hähnchenfilet, Brokkoli und Paprika

mit Chiliflocken und Koriander toppen und die Asia-Kokossuppe genießen!



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**