

Kürbissuppe mit Hähnchenspießen in Erdnusssauce

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
1 Zwiebel
400 g Möhren
800 g Kürbis
2 EL Butter
1 l Brühe
500 ml Kokosmilch (ungesüßt)
1 TL Curry
1 EL Öl
40 g Erdnussbutter
Kürbiskernöl
Kürbiskerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 796 kcal, 47 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Kürbissuppe mit Hähnchenspießen in Erdnusssauce

Zubereitung:

1. Als erstes die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die Möhren waschen, ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Dann den Kürbis schälen, das Innere entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel, Möhren und Kürbis für etwa 3 bis 5 Minuten in 2 EL Butter andünsten.



2. Jetzt die Brühe angießen und für weitere 30 Minuten köcheln lassen.



3. Anschließend alles pürieren und 500 ml Kokosmilch, sowie 1 TL Curry einrühren.



Kürbissuppe mit Hähnchenspießen in Erdnussauce

4. Die Hähnchenfilets mittig durchschneiden, auf Spieße stecken und in 1 EL Öl von allen Seiten für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Danach die Erdnussbutter in einer Pfanne leicht anschmelzen und die Hähnchenfiletspieße darin wenden.



6. Zum Schluss nur noch etwas von dem Kürbiskernöl in die Kürbissuppe geben, mit Kürbiskernen toppen und mit den Hähnchenfiletspießen genießen!



Kürbissuppe mit Hähnchenspießen in Erdnusssauce



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**