Tom Kha Gai oder Hühnersuppe Thai-Style

Gesamtzeit: 2 h 40 min

Aktivzeit: 40 min

Mittel



Zutaten

für 6 Personen

1	Schweizer Suppenhuhn
1 Packung	Suppengemüse
10	schwarze Pfefferkörner
2 TL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
2 TL	rote Currypaste
2 Stangen	Zitronengras
1 Stück	Galgant- oder Ingwerwurzel, ca. 3 cm lang
3	Kaffirlimettenblätter
200 g	Champignons
200 g	Thai-Auberginen
2.5 dl	Kokosmilch
1 EL	Fischsauce
	brauner Zucker
1 Bund	Koriander

Nährwerte

1 Portion (ohne Jasminreis) enthält ca.:

325	kcal
22 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
22 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Denke daran, das Suppenhuhn in deiner Metzgerei vorzubestellen. Leider ist es heute nicht mehr selbstverständlich, Suppenhühner im Sortiment zu haben.

Zubereitung

1 Das Suppenhuhn in einem Topf mit so viel kaltem Wasser auffüllen, dass es gerade bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Das Suppengemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.

2 Schaum auf der kochenden Suppe abschöpfen, Hitze reduzieren, vorbereitetes Gemüse und Pfefferkörner dazugeben. Das Ganze knapp über dem Siedepunkt offen ca. 2 Stunden köcheln und entstehendes Fett abschöpfen.

3 Das Suppenhuhn aus der Bouillon nehmen und etwas abkühlen lassen. Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. Die Hühnerbouillon durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen.

4 Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Currypaste dazugeben und andünsten. Zitronengras mit dem Messerrücken flachklopfen und mitdünsten. Mit 1,5 l Hühnerbouillon auffüllen und langsam zum Kochen bringen. Galgant in Scheiben schneiden und mit den Limettenblättern dazugeben.

5 Champignons in Scheiben schneiden, Thai-Auberginen halbieren oder vierteln und mit der Kokosmilch zur Suppe geben. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

6 Das gezupfte Fleisch dazugeben, mit Fischsauce und etwas braunem Zucker würzen und mit Koriander bestreut servieren.

Dazu passt Jasminreis.