

Hähnchen-Curry-Lauch-Suppe

Zutaten | 8 Portionen

2 St	Porree
2	rote Paprika
2	Zwiebeln, mittelgroß
600 g	Champignons, frisch
1 kg	Hähnchenbrustfilet, roh
30 g	Butterschmalz
50 g	Butter
100g	Weizenmehl
60 g	Currypulver
1 l	Wasser
20 g	Hühnerbrühe, gekörnt
400 g	Schmelzkäsezubereitung mit Kräutern (mind. 45 % Fett i.Tr.)
150 ml	Kochsahne (15% Fett)
50 ml	Teriyaki-Sauce
2 TL	Curry-Paste, rot
	Salz, Pfeffer
3 EL	Petersilie, frisch, gehackt

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Den Porree putzen und das Wurzelende sowie 2/3 vom Grün wegschneiden. Den Rest in 5mm breite Ringe schneiden, gut abspülen und abtropfen lassen.
- Die Paprika waschen, halbieren, weiße Innenhäute und Kerne entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln pellen und ebenfalls in 1 cm große Stücke zerkleinern.
- Champignons säubern, Stiele frisch anschneiden und in Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Stücke würfeln.
- Die Hälfte des Butterschmalzes in eine sehr große, hohe Pfanne geben, auslassen und die Hähnchenwürfel portionsweise anbraten. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und an die Seite stellen.

- Die andere Hälfte des Butterschmalzes in die Pfanne geben, auslassen und die Zwiebeln mit den Paprikastücken sowie dem Porree anschwitzen.
- Nach ca. 5 Min. die Champignonscheiben zufügen, alles weitere 5 Min. anschwitzen, aus der Pfanne nehmen und auch an die Seite stellen.
- Anschließend Butter in die Pfanne geben und die angebratenen Hähnchenstücke kurz darin erhitzen.
- Das Mehl und das Currypulver darüberstäuben, kurz anschwitzen, gekörnte Brühe zufügen und mit Wasser ablöschen.
- Die Schmelzkäsezubereitung hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen lassen, Sahne zugießen.
- Die vorbereitete Gemüsemischung mit in die Pfanne geben und mit der Teriyakisauce, Currypaste und etwas Pfeffer (ggf. Salz) abschmecken.
- Bei geschlossenem Deckel noch ca. 5 Min. bei kleiner Hitze durchziehen lassen, gelegentlich umrühren.
- Zum Schluss die Petersilie unterheben und die Suppe heiß servieren.

Tipp:

Etwas milder, aber immer noch recht scharf, ist die rote Currypaste. Sie besteht aus Schalotten, Knoblauch, Galangawurzel, Korianderwurzel, Zitronengras und Garnelenpaste. Überdies kommen meist noch geröstete Kreuzkümmelsamen und grüne Pfefferkörner hinzu.

Teriyaki-Sauce ist eine Mischung aus Sojasauce, Mirin (Reiswein) od. Sake u. Zucker od. Honig und ist für den Glanz, die Zartheit des Fleisches und den besonderen Geschmack der Gerichte verantwortlich. Sie ist als industrielles Produkt im Handel erhältlich.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 536 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
469 kcal	24,5 g	17,5 g	44,2 g	0,36 g