



Würzige Pouletsuppe

Für 1 Liter Suppe

Zutaten

Zubereitung

2 Schalotten	
1 Knoblauchzehe, in Stücke	
1 cm Ingwer, in Stücke	
1 TL Korianderpulver	
½ TL Kreuzkümmelpulver	➤ Alle Zutaten von den Schalotten bis zum Kreuzkümmel pürieren (=Würzpaste).
½ TL Öl zum Erhitzen	➤ Öl in einer mittelgrossen Pfanne warm werden lassen und die Würzpaste darin andämpfen.
1 Zitronengrasstängel, gequetscht	
1 cm Zimtstange	
1-2 Nelke	➤ Diese Zutaten zugeben und kurz mitdämpfen.
750 ml Hühnerbouillon ohne Fett	➤ Mit der Hühnerbouillon aufgiessen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln lassen.
240 g Kartoffeln, festkochend, in ca. 1 cm grosse Würfel	
1 Karotte, in Würfel	➤ Kartoffeln und Karotten zugeben und 15 Min. weiter köcheln.
200 g Pouletbrust in feine Streifen	➤ Pouletbrust dazu geben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, Gewürze entfernen (Zitronengras, Zimtstange, Nelke).
80 g Mungbohnen-Sprossen	➤ Die Sprossen begeben und nur noch heiss werden lassen.
1 EL Petersilie, fein geschnitten	➤ Petersilie darüber streuen und servieren.

Variante:

- An Stelle von Petersilie kann Koriander verwendet werden.
- Ist kein Zitronengras vorhanden, kann es auch weg gelassen werden.
- Damit es einfacher geht, die Gewürze wieder zu entfernen, diese in ein Gewürzsäckli einbinden.

Serviervorschlag:

- Wird die Suppe für 2 Personen serviert, ist es eine Hauptmahlzeit. Als Vorspeise einen Salat reichen, dazu ein Stück Vollkornbrot geniessen. Dessert: ein Obst.

Hinweis für Diabetiker:

Dieses Rezept (1/2 Liter Suppe) enthält 20 g Kohlenhydrate