



DAS REZEPT VOM DIENSTAG, 08.12.2009

Asiatische Kokosmilchsuppe



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g braune Champignons
- 2 Limetten
- 1 EL Erdnussöl
- 2 Karotten
- 4 dl Gemüsebouillon
- 5 dl Kokosmilch
- 300 g Pouletgeschnetzeltes
- ca. 4 EL Sojasauce

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln fein hacken. Für die Garnitur etwas Grün zur Seite legen. Von den Pilzen die Stiele entfernen, Pilzhüte in dünne Streifen schneiden. Limetten auspressen.
2. Frühlingszwiebeln in Öl dünsten. Champignons begeben. Karotten mit einer Röstiraffel direkt dazu raffeln. Kurz mitdünsten, mit Gemüsebouillon und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen.
3. Hitze reduzieren, Pouletgeschnetzeltes begeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Suppe mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Mit beiseite gestellten Frühlingszwiebeln garnieren.

Nährwerte pro Person

1600 kJ | 380 kcal | Fett: 28 g | Eiweiss: 21 g | Kohlenhydrate: 13 g

Rezepte suchen »

Content by **sais**onküche



DAS REZEPT VOM MONTAG, 07.12.2009

Miesmuscheln mit Speck

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM SONNTAG, 06.12.2009

Kartoffelgratin mit Lauch

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM SAMSTAG, 05.12.2009

Rindsfilet unter der Pilzhaube

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM FREITAG, 04.12.2009

Nudeln mit Gemüse aus dem Wok

[Rezept lesen](#)



DAS REZEPT VOM DONNERSTAG, 03.12.2009

Flammkuchen mit Trutenfleisch

[Rezept lesen](#)