

NR. 6

DAS **BESTE**
AUS DER REGION!



Asiatische

HÜHNER-KOKOSSUPPE

FÜR 2 PERSONEN:

125 g Naturreis
(Langkorn)
Salz
150 g Hähnchenbrustfilet
1 Frühlingszwiebel
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe

150 g Kirschtomaten
(gelb und rot)
100 g braune Champignons
50 g Babyspinat
200 ml Kokosmilch
2 Bio-Limetten
2 EL Sojasauce

Pro Portion:
ca. 380 kcal | 27 g E
4 g F | 56 g KH

Zubereitung:
ca. 30 Minuten





**DAS BESTE
AUS DER REGION!**



LOS GEHT'S:

- 1** Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Das Fleisch kalt abspülen und mit $\frac{1}{2}$ l Wasser in einen Topf geben. Langsam aufkochen und 20 Minuten sanft köcheln lassen.
- 2** Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, abspülen und in dünne Ringe schneiden. Die Ringe vom dunklen Ende beiseitelegen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Spinat abspülen, abtropfen lassen und grob hacken.
- 3** Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Stücke zupfen. Dann 300 ml Brühe aus dem Topf nehmen und mit der Kokosmilch, Tomaten, Ingwer, Knoblauch, Champignons sowie dem hellen Teil der Frühlingszwiebel mischen. Danach den Spinat hinzugeben. Die Limetten waschen, die Schale abreiben und halbieren. Eine Limettenhälfte auspressen.
- 4** Das Fleisch in die Suppe geben. Die Sojasauce, die dunklen Zwiebelringe sowie den Limettensaft und -abrieb untermischen. Mit dem Reis servieren.

**WEITERE LECKERE
REZEPTE FINDET
IHR HIER:**



EDEKA DÖRFLINGER

unterstützt den Zehnkämpfer
Manuel Eitel auf dem Weg
zu den Olympischen Spielen



Laktosefrei

Ohne Milchprodukte,
die den Milchzucker
Laktose enthalten



30 Schnelle Küche

Gerichte, die in
weniger als 30 Min.
zubereitet sind



Zum Mitnehmen

Rezepte in Frischebox
verpacken und später
wieder erwärmen