

HÜHNERSUPPE MIT MINI-MAIS UND LIMETTE

*MILCHFREI

Diese delikater gewürzte, aromatische Suppe ist ein tolles Gericht für jede Jahreszeit. Traditionellerweise ist sie ziemlich scharf, aber Sie können den Chiligehalt an Ihren persönlichen Geschmack anpassen.

4 Portionen

1 EL Kokosöl
1 Stück frischer Ingwer (5 cm),
geschält, in groben Scheiben
4 Schalotten, geschält und
halbiert
4 Kaffirlimettenblätter oder
die Schale von 2 unbehan-
delten Limetten
1–2 grüne Chilischoten
(je nach Schärfe-Vorliebe),
längs halbiert
2 Zitronengrasstängel, mit
einem Messerrücken
gequetscht
2 Hähnchenkeulen mit Haut
1,2 l gute Hühnerbrühe
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
2 TL Kokosblüten- oder Palm-
zucker
150 g Mini-Maiskolben, in
Stücke geschnitten
200 g Champignons oder
Shiitake-Pilze, in Scheiben
geschnitten
1 ½ EL Fischsauce
Saft von 1 Limette und zusätz-
lich Limettenspalten zum
Servieren
1 Handvoll Koriander, grob
gehackt

1. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Ingwer, Schalotten, Limettenblätter oder -schale, Chilischoten und Zitronengras hinzufügen und 2–3 Minuten lang anschwitzen, bis alles ein wenig Farbe angenommen hat.

2. Die Hähnchenkeulen hinzufügen und weitere 3–4 Minuten lang anbraten, bis sie goldgelb sind. Mit der Brühe ablöschen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe 20–25 Minuten lang köcheln lassen, bis der austretende Fleischsaft klar ist. Die Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, damit sie etwas abkühlen können. Anschließend das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen.

3. Die Kochflüssigkeit durch ein Sieb in einen anderen großen Topf gießen. Dabei die Zutaten ausdrücken, um so viel Geschmack wie möglich zu erhalten. Die Kokosmilch zusammen mit dem Zucker in den Topf geben. Die Suppe zum Sieden bringen, dann den Mais und die Pilze hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchenfleisch wieder in den Topf geben und in der Suppe heiß werden lassen. Fischsauce und Limettensaft unterrühren.

4. Die Suppe in Schüsseln füllen und mit Korianderblättern bestreut servieren. Limettenspalten dazu reichen.



CREMIGES DAL MIT ROTEN LINSEN UND KOKOSNUSS

*VEGETARISCH *MILCHFREI *GLUTENFREI

Für dieses Gericht benötigen Sie ein paar Gewürze, aber wenn Sie die einmal gekauft haben, dann wird es zu einem wunderbaren Abendessen, das sie aus Zutaten aus ihrem Vorratsschrank zubereiten können. Knoblauch ist eine großartige Quelle für Vitamin C und Mangan sowie für Mineralstoffe wie Kalzium und Kalium. Ingwer ist gut für die Durchblutung und wird seit Generationen als Mittel gegen Entzündungen und Übelkeit angewandt.

4 Portionen

- 1 EL Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Stück frischer Ingwer (2–5 cm), geschält und fein gerieben
- 1 grüne Chilischote, fein gehackt
- 1 TL weiße Senfkörner
- ½ TL Schwarzkümmelkörner
- 1 TL Kreuzkümmelkörner
- 1 Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- ½ TL Kurkumapulver
- 200 g rote Linsen
- 400 g Tomatenstücke aus der Dose
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

- 1 Handvoll Korianderblätter
- Naturjoghurt (optional)

1. Das Öl in einer großen Bratpfanne auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und ca. 1 Minute lang anschwitzen, bis sie duften. Alle Gewürzkörner 1 Minute lang mit anschwitzen, bis sie leicht geröstet und aromatisch riechen. Die Zwiebel untermengen und in 5–6 Minuten glasig dünsten. Das Kurkumapulver unterrühren und das Ganze 1 letzte Minute lang braten, anschließend die Linsen hinzufügen.

2. Die Tomatenstücke und die Kokosmilch hinzufügen und nach

Geschmack würzen. Die Tomatendose zur Hälfte mit Wasser füllen und dieses in den Topf schütten. Die Mischung einmal aufkochen lassen und anschließend die Hitze so weit reduzieren, dass sie nur noch siedet. Das Dal 20–25 Minuten lang leise vor sich hin köcheln lassen, bis die Linsen weich und die Flüssigkeit reduziert ist.

3. Das Dal auf vier Schüsseln verteilen, mit Korianderblättchen bestreuen und mit einem Klecks Joghurt servieren. Dazu passt auch gut das Körner-Kokosmehl-Brot von S. 60.