



Thailändische Kokossuppe

Suppen • Asiatisch
R.Warna

Portionsgröße: 4 Personen | **Arbeitszeit:** 45 Min. | **Kochzeit:** 45 Min.

Zutaten

5 dl Gemüsebouillon
5 dl Kokosmilch
200 g Chinakohl
1 roter Chili oder Peperoncino
3 cm Ingwer
1 Chicken Planted (ca. 120 g)
Salz, Pfeffer nach Bedarf

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: Portion (1/4)

Zubereitung

1. Bouillon und Kokosmilch in einer Pfanne aufkochen.
2. Chinakohl in feine Streifen schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden. Ingwer fein hacken. Chinakohl, Chili und Ingwer begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln.
3. Chicken Planted begeben, ca. 5 Min. ziehen lassen, herausnehmen, zerzupfen. Planted zurück in die Suppe geben, nochmals ca. 5 Min. köcheln, würzen.

Kalorien: 274
Fette gesamt: 23g
Kohlenhydrate gesamt: 5g
Eiweiß: 12g