

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Daniel** und stamme aus Spanien. Seit 3 Jahren gehöre ich zum Team der Diätassistent*innen im Versorgungszentrum 1. Heute möchte ich euch eines meiner Lieblingsgerichte vorstellen.

Indische MANGOSUPPE „Mulligatawny Art“ ist ein Klassiker der indischen Küche, dessen Etymologie „Pfeffer & Wasser“ bedeuten.

Ich wünsche euch **einen Guten Appetit!**



Ind. Mangosuppe „Mulligatawny Art“ von Daniel für 4 Portionen



4-5 mittelgr.
Zwiebeln



1-2 Stangen
Staudensellerie



2-3 mittelgr.
Karotten



80g
Sellerie



1 Apfel
Granny Smith



1 reife
Mango



1 kl. Stück
Ingwer



6-7
Knoblauchzehen



3-4
Hähnchenbrustfilets



2 EBL
Kokosöl



700ml
Hühnerbrühe



1 kl. Dose
Kokosmilch



1 große
Limette



Gewürzmischung*



Salz

* aus Zucker, Korlandersamen, Kadamomkapseln, Curry Madras, Ras El Hanout & Cayennepfeffer

- 1 Gemüse putzen und klein schneiden. Mango und Apfel schälen und ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen nach und nach in einem Topf mit dem Kokosöl anschwitzen. Danach die Gewürzmischung aus Zucker, Koriandersamen, Kardamomkapseln, Curry Madras, Ras El Hanout & Cayennepfeffer hinzugeben.
- 2 Nun mit Hühnerbrühe & Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Anschließend alles pürieren, den Limettensaft dazugeben und mit Salz abschmecken.
- 3 Die Hähnchenbrustfilets in kleine Würfel schneiden, etwas salzen und bei hoher Hitze scharf in einer Pfanne anbraten.
- 4 Das Hähnchen nun zur Suppe geben und noch ca. 5 Minuten durchziehen lassen.
- 5 Die Suppe mit etwas Basmatireis und einem Limettensplatt servieren.

Nährwerte pro Portion

| kJ | kcal | Fett | geFS | KH | Zuck | EW | Salz |
|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|
| 819 | 196 | 9g | 3g | 17g | 11g | 11g | 2g |