

# Kurkuma-Hühner-Suppe

## Für 6 Portionen:

1 EL Olivenöl	1 mittelgroße Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 cm frischer Ingwer	2 TL gemahlener Kurkuma	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL schwarzer Pfeffer	1 L Hühnerbrühe	400 g Hühnerbrust
2 mittelgroße Karotten	2 Stangen Sellerie	1 kleiner Blumenkohl
400 ml Kokosmilch	1 Zitrone, Saft	Salz, Petersilie

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel hinzu und braten Sie sie für 3-4 Minuten an, bis sie glasig ist.

Geben Sie den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Braten Sie alles für weitere 1-2 Minuten an, bis es duftet.

Fügen Sie Kurkuma, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut um und lassen Sie die Gewürze für etwa 30 Sekunden anrösten.

Gießen Sie die Hühnerbrühe in den Topf und bringen Sie sie zum Kochen.

Fügen Sie die gewürfelten Hühnerbruststücke hinzu und lassen Sie sie für etwa 5 Minuten köcheln, bis sie fast gar sind.

Geben Sie die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl in den Topf. Lassen Sie alles für weitere 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Fügen Sie die Kokosmilch hinzu und lassen Sie die Suppe noch einmal aufkochen.

Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe für weitere 5 Minuten leicht köcheln.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und fügen Sie den Zitronensaft hinzu. Schmecken Sie mit Salz ab.

Servieren Sie die Suppe heiß, garniert mit frischer Petersilie.

## Tipp:

Sie können die Hühnerbrust durch Kichererbsen ersetzen, um eine vegetarische Version zu erhalten.

Die Suppe hält sich im Kühlschrank bis zu 3 Tage und kann auch eingefroren werden.

Für eine schärfere Version eine kleine, fein gehackte Chilischote mitbraten.

Emma Weniger am 17. Dezember 2024