

Möhren-Kokos-Suppe mit roten Linsen und Hähnchen-Spieß

Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	150 g Ciabatta	300 g Möhren
200 g rote Linsen	2 Knoblauchzehen	2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie	1 rote Chilischote
5 EL dunkle Sojasauce	4 EL flüssiger Honig	2 EL dunkles Sesamöl
2 EL Butterschmalz	100 g Butter	500 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Wasser in einem Topf erhitzen und die Linsen darin gar kochen. Die Zwiebeln und eine Zehe Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten darin anbraten. 500 Milliliter heißes Wasser dazugeben. Die Linsen abschütten und beiseite legen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Sojasauce, den Honig, Salz, Pfeffer und das Sesamöl vermengen und die Hähnchenbrustfilets darin marinieren. Das Ciabatta in schmale Scheiben schneiden, die restliche Knoblauchzehe abziehen und das Brot damit einreiben. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch dazugeben und weiterkochen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Brot langsam von beiden Seiten rösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und durch ein Sieb streichen. Die Hähnchenstreifen auf einen Holzspieß aufspießen und in dem Butterschmalz anbraten. Die Suppe mit dem Hähnchenspieß und dem Brot auf Tellern anrichten und mit etwas Petersilie garnieren.

Sandra Krassow am 16. August 2011