

Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

175 g rote Linsen	400 g Pizzatomaten	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	400 ml Kokosmilch	600 ml Gemüsefond
Kurkumapulver	Sonnenblumenöl	Salz

Für die Hähnchenspieße:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomaten würfeln und mit Linsen, Kokosmilch und Gemüsefond zu den Zwiebeln geben. Alles für 20 Minuten köcheln lassen. Chili längs aufschneiden, von Scheidewände und Kernen befreien und klein hacken. Vor dem Anrichten die Suppe mit Salz, Chili und Kurkuma kräftig abschmecken.

Für die Hähnchenspieße:

Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und möglichst klein hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Danach die Zitrone halbieren auspressen und den Saft auffangen. Knoblauch, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Alles mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und kräftig schütteln. Hähnchen auf die Holzspieße stecken und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Suppe in tiefe Teller geben und mit Hähnchenspieß servieren.

Pascal Klein am 15. Juni 2021