



TOM KHA GAI

Zutaten

- 120 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Champignons
- 150 g Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Galgant
- 1 Stängel Koriander
- 1/2 Chilischote (rot)
- 1 Kaffir-Limettenblatt
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.

Die Champignons und den Pak Choi waschen und den Strunk und unschöne Stellen entfernen. Die Champignons halbieren oder vierteln. Den Pak Choi in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und würfeln. Den Galgant schälen und fein würfeln. Den Koriander waschen, abtrocknen und die Blättchen abzupfen. Aus der Chilischote die Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

In einem Topf die Kokosmilch, den Knoblauch, den Galgant, die Chilischote, das Kaffir-Limettenblatt und die Gemüsebrühe erhitzen (nicht kochen). Nun den Pak Choi und die Champignons hinzugeben und bis zum gewünschten Garpunkt ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenfleisch in einem Topf garkochen und zur Suppe hinzufügen. Das Kaffir-Limettenblatt entfernen und die Suppe mit den Korianderblättchen garnieren.



Rezeptvariation

Sollten Sie bei Ihrem Einkauf Kaffir-Limettenblätter nicht finden, können diese durch Zitronengras oder etwas abgeriebene Limettenschale ersetzt werden. Der Galgant kann durch Ingwer ausgetauscht werden.

gesund + aktiv informiert

Das ätherische Öl der Blätter des Kaffir-Limettenbaumes enthält besonders viel Citronellal. Die im asiatischen Raum sehr beliebten Blätter verleihen so asiatischen Gerichten eine aromatisch-zitronige Note.

