

Möhren-Erdnuss-Suppe garniert mit Kartoffeln und Hähnchen

Was gibt es bei diesen Temperaturen Besseres als eine heiße Suppe am Abend? Und richtig satt machen sollte sie. Aber immer nur die Klassiker wie Linsen- oder Kartoffelsuppe können schnell langweilig werden. Deshalb präsentiere ich euch hier eine Suppe, die ihr sicher noch nie gegessen habt. Eine cremige und leicht scharfe Erdnuss-Möhren-Suppe mit einer frischen - und nicht verkochten - Einlage aus würzigem Hähnchen und gebackenen Kartoffeln. Klingt nach einer ungewöhnlichen Zusammenstellung? Ganz und gar nicht. Die Kombination ist gerade richtig - und perfekt für einen kalten Winterabend.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 500 g Hähnchenschnitzel
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Kreuzkümmel
- 300 g Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Möhren
- Olivenöl
- 1 Brühwürfel
- Chilisoße
- 40 g Erdnussbutter, creamy
- 30 g Tomatenmark

So geht's:

Salzt und pfeffert die Hähnchenschnitzel und würzt sie mit Paprikapulver sowie Kreuzkümmel. Legt sie nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine große gefettete Auflaufform. Schält die Kartoffeln, schneidet sie in Würfel und verteilt sie ebenfalls auf dem Backblech oder in der Form. Salzt sie leicht. Schiebt sie in einen Backofen bei 200 Grad Celsius Umluft.



Dann würfelt ihr die Zwiebeln und schneidet den Knoblauch in Scheiben. Putzt die Möhren und schneidet sie ebenfalls in Scheiben. Erhitze in einem Topf etwas Öl, dünstet darin die Zwiebeln und den Knoblauch kurz an. Gebt nach einer Minute die Zwiebeln hinzu und lasst sie mitdünsten.

Erhitze etwas Wasser im Wasserkocher und gebt etwa 400 ml des heißen Wassers mit in den Topf. Fügt einen Brühwürfel hinzu. Salzt und pfeffert die Suppe, gebt einen Spritzer scharfe Soße hinzu und lasst die Möhren darin garen.

In einer Tasse verrührt ihr währenddessen die Erdnussbutter, das Tomatenmark und eine Schöpfkelle der köchelnden Brühe. Wenn die Möhren gar sind, püriert ihr die Suppe bis zur gewünschten Cremigkeit. Rührt das Erdnussbutter-Tomatenmark-Gemisch unter und gebt eventuell noch etwas Wasser hinzu. Schmeckt sie mit den Gewürzen ab.

Holt nun Hähnchen und Kartoffeln aus dem Ofen. Zerteilt die Schnitzel mit zwei Gabeln entlang der Fasern in Stücke. Verteilt die Suppe auf zwei Schüsseln, gebt dann erst die gebackenen Kartoffeln und dann das Hähnchen darauf. Guten Appetit.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 604 kcal
- Protein: 65 g
- Kohlenhydrate: 37 g
- Fett: 21 g