

Thai-Hühnersuppe mit Reis

Bei der Zubereitung dieser Thai-Hühnersuppe mit Reis, entsteht eine auf thailändische Art aromatische, etwas scharf gewürzte Hühnersuppe mit reichhaltiger Reiseinlage, Pilzen und weißem Rettich.

Zutaten: für 4 Personen

4 – 5 getrocknete Shitake-Pilze
400 g gekochter Thai-Reis oder Basmatireis
(entspricht ca. 200 g rohem Reis)
2 Liter Wasser
2 Hähnchenschenkel
(ca. 600 g mit Knochen)
1 EL Instant Gemüsebrühe
3 frische Kafir Limettenblätter
2 cm frischen Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Stängel Zitronengras
2 kleine getrocknete Chilischoten

Außerdem:

250 g weißen Rettich
1 EL Fischsauce
2 - 3 EL helle Sojasauce
1 – 2 Frühlingszwiebeln
etwas Chilipulver, Salz und weißen Pfeffer
Reichlich frisches Koriandergrün



Zubereitung:

Für die Zubereitung der **Thai-Hühnersuppe mit Reis** sollten etwa 1-2 Stunden vor dem Kochen die getrockneten Shitake-Pilze in kaltem Wasser eingeweicht werden.
Auch den Reis kann man schon vorkochen, abseihen und zugedeckt aufbewahren.

Für die Hühnersuppe etwa 2 Liter Wasser in einen großen Kochtopf geben.
1 EL Gemüsebrühe Instantpulver oder andere Suppenwürze hinzugeben.

Zitronengras putzen, die harten Stellen abschneiden, danach mit einem Fleischklopfert auf der glatten Seite die Zitronengrasstängel etwas flachklopfen, danach jeweils in 2 – 3 Stücke schneiden und mit in den Kochtopf geben.

Ebenso ein Stückchen frischen geschälten Ingwer in 3 – 4 dicke Scheiben geschnitten zusammen mit den Kafir Limettenblättern, 2 getrockneten scharfen Chilischoten und 2 ganz gelassenen Knoblauchzehen zur Kochbrühe geben.

Von den Hähnchenschenkeln mit der Hand die Haut abziehen, das geht besonders gut, wenn man am dicken Ende vom Hähnchenschenkel mit den Fingern unter die Haut greift und diese herzhafte auf einmal über den Knochen weg abzieht.

Hähnchenschenkel zuletzt in die Kochbrühe einlegen, den Topfinhalt aufkochen, danach bei etwas zurück geschalteter Temperatur das Ganze etwa 15 Minuten kochen lassen.

Während dieser Zeit weißen geschälten Rettich oder ersatzweise Kohlrabi oder Mairübchen in Würfel schneiden.

Eingeweichte Shitake-Pilze nochmals unter frischem Wasser abspülen und in dünne Scheiben schneiden.

Geputzte Frühlingszwiebeln in dünne Scheibchen schneiden.

Nach etwa 15 Minuten Kochzeit die groben Stücke wie Ingwer, Zitronengras, Chilischoten, Knoblauch und Kafir Limettenblätter aus der Hühnerbrühe fischen und entsorgen.

Die Hühnersuppe nun mit Fischsauce und heller Sojasauce abschmecken.

Shitake-Pilze und Rettich Würfel mit in die Suppe geben und auf diese Weise die Thai-Hühnersuppe nochmals weitere ca. 15 Minuten langsam weiterkochen.

Die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen, in mundgerechte

Stückchen schneiden und wieder zurück in den Kochtopf geben.
Den vorgekochten Reis ebenfalls unterrühren.
Den ganzen Thai-Hühnertopf nun nach persönlichem Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
Zuletzt jede Portion Thai Hühnersuppe mit reichlich frischem Koriandergrün und Frühlingszwiebeln bestreut als sättigenden Hühnertopf auf thailändische Art als Hauptmahlzeit servieren.

Tipp:

Wer eine etwas fetthaltigere Hühnerbrühe bevorzugt, kann die Hähnchenschenkel auch mit Haut mitkochen.

Kalorienangaben

Bei 4 Personen, enthalten 1 Portion Thai-Hühnersuppe mit Reis ca. 335 kcal und ca. 4,5 g Fett