

Tom Kha Gai! Thailändische Kokossuppe mit Hähnchen und Jasminreis

High Protein Thermomix übernimmt alles • 628 kcal • Tag 3 kochen

21



Hähnchenbrustfilet



Kokosmilch



Zitronengras



Champignons



rote Chilischote



Tomate



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Ingwer



Sojasoße



rote Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 20 [20 | 25] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Zitronengras TH	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	225 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Tomate DE	1	1	2
Limette, gewachst VN	1	1,5**	2
Frühlingszwiebel DE	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Ingwer PE CN	15 g**	22 g**	30 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	364 kJ/87 kcal	2811 kJ/672 kcal
Fett	3,24 g	25,02 g
– davon ges. Fettsäuren	2,05 g	15,87 g
Kohlenhydrate	8,98 g	69,42 g
– davon Zucker	1,06 g	8,17 g
Eiweiß	5,52 g	42,70 g
Salz	0,309 g	2,388 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko VN: Vietnam EG: Ägypten PE: Peru CN: China TH: Thailand



Zu Beginn

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben.

Hähnchenbrust in ca. 1,5 cm Stücke schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Dünsten

Ingwerscheiben in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen** und **weiße Frühlingszwiebelringe** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Gemüse schneiden

Limette in 4 [6 | 8] Spalten schneiden.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne, runde Scheiben schneiden.

Chili längs halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Champignons vierteln.

Zitronengras mit einem Messerrücken so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden, und quer halbieren.



Suppe zubereiten

200 g [300 g | 400 g] **Garflüssigkeit***, **Kokosmilch**, vorgegarte **Hähnchenbrust**, **Champignons**, **Zitronengras** und **Sojasoße** zugeben und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Die Hälfte der **Tomatenspalten** zugeben, mit dem Spatel untermischen und **Suppe** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern.



Weiter geht's

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und die **Tomate** in 8 Spalten schneiden.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, restlichen **Tomatenspalten** und **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) bestreuen.

Reis in kleinen Schüsseln anrichten und restliche **Limettenspalten** zur **Suppe** reichen.

Khō hai dja! (Das heißt „Guten Appetit“ auf Thailändisch.)

Guten Appetit!