



MULLIGATAWNY-SOUP (AUS „DINNER FOR ONE“)

Zutaten:

250g Hähnchenbrustfilet, in Würfeln, gesalzen, gepfeffert, mit Rosenpaprika gewürzt
1 Zwiebel, kleingehackt
4 gepresste Knoblauchzehen
100g rote Linsen
¼ Teelöffel Cumin (Kreuzkümmel)
¼ Teelöffel gemahlene Nelken
½ Teelöffel Rosenpaprika
1 EL Currypulver (englisch)
1 kleingeschnittener Apfel
1 EL Gourmet Tomatenketchup von Gourmet Flamand
2 EL Mango-Chutney
Ca. 100g Ananas in kleinen Stücken
1l Geflügelfond
400ml Kokosmilch
1 EL gehackte glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, den Knoblauch dazugeben. Dann die Linsen, alle Gewürze, den Tomatenketchup, den Apfel, das Mango-Chutney in den Topf geben und mit Geflügelbrühe ablöschen. Alles kochen, bis die Linsen weich sind. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nochmals aufkochen und die Kokosmilch und die Ananas dazugeben. Das Hähnchenbrustfilet separat in einer Pfanne scharf anbraten und goldbraun werden lassen. In die Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Petersilie hineinrühren.