



Mulligatawney Soup

(5 Portionen)



Zutaten:

- 2 Zwiebeln (mittelgroß)
- 1½ Karotte
- 1 Stück Knollensellerie (300 g)
- 1-2 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (frisch, 3 cm)
- 1 rote Chili (klein)
- 2-3 EL Erdnussöl
- 2-3 TL Currypulver
- 2-3 TL Garam Masala
- 1 Apfel (groß, z. B. Elstar)
- 1 Mango (reif)
- 1½ EL Mehl
- 1200 ml Hühnerbrühe (Instant)
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)
- 300 ml Kokosmilch
- 1-2 Limetten (Saft)
- Salz
- Cayennepfeffer
- 200 g rote Linsen
- 200 g Schlagsahne (nur evtl.)
- ½ Bund Blatt Petersilie (oder Koriander)

Zubereitung:

1. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Karotten und Sellerie schälen, abspülen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen, fein hacken. Chili abspülen, halbieren, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin unter Rühren glasig andünsten. Currypulver und Garam Masala dazugeben und ebenfalls kurz andünsten.

3. Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Apfelviertel in Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Das Obst in den Topf geben und kurz darin andünsten. Alles dünn mit dem Mehl bestäuben.
4. Die Brühe dazu gießen und aufkochen lassen. Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in die Suppe geben. Mit Deckel etwa 20 Minuten gerade eben kochen lassen. Hähnchenfilets mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Die Suppe ohne Fleisch weitere 30 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren. Kokosmilch und Limettensaft unterrühren und die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Currypulver und Garam Masala abschmecken.
6. Rote Linsen in kochendes Salzwasser geben, 6-8 Minuten kochen lassen, in ein Sieb gießen und kurz kalt abspülen.
7. Hähnchenbrustfilets grob zerpfücken und zusammen mit den Linsen in der Suppe erwärmen. Mulligatawny eventuell mit flüssiger Sahne verfeinern. Blattpetersilie bzw. Koriander abspülen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und etwas hacken. Kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.