

TOM KHA GAI

| Thailändische Kokosnuss-Zitronengras Suppe mit Hühnchen |

GESAMTZEIT 30 Minuten

ARBEITSZEIT 25 Minuten

REGION Thailand



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g	Hähnchenbrustfilet
- 500 ml	Kokosmilch
- 150 g	Champignons
- 150 g	Kirschtomaten
- 1 Stück	Galgant (ca. 30g) / alternativ Ingwer
- 1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
- 1/2	Limette (Saft)
- 2	Chilischoten
- 4	Kaffir-Limettenblätter
- 3 Stangen	Zitronengras
- 1 Bund	frischer Koriander
- 3 EL	Fischsauce
-	Wasser

Thailand, das Land des Lächelns. Wohl wahr, denn der Genuss dieser Suppe zaubert dir ein Lächeln aufs Gesicht. Tom Kha Gai schmeckt süß, sauer, scharf und salzig zugleich. Was eine Geschmacksexplosion! Doch warum ist das so? Der Name verrät's: In Zukunft dürft ihr jeden „Tom“ in eurem Freundeskreis mit „Suppe“ ansprechen. „Kha“ bedeutet „Gal-

SAISON Juni - Oktober, aber ganzjährig machbar

PASSENDER DRINK Mangosaft oder Thaiändisches Bier

gant“ und Gai bedeutet Huhn. Also quasi eine Hühnersuppe mit leckeren Gewürzen. Und schon Oma wusste, dass Hühnersuppe geil ist. Galgant und Kokosmilch runden das Ganze ab und sorgen für den einzigartigen Geschmack und die gesunde Wirkung. Ach und übrigens, falls du Tom heißen solltest... „Max bzw. Tom Mustermann“ klingt nicht so gut wie „Suppe Superman(n)“. – Also vielleicht lohnt sich der neue Spitzname!

Wer schon einmal in Thailand war, den wird diese Suppe direkt zurück nach Thailand versetzen. Wer Sie noch nicht kennt, wird sich wünschen einmal hinzugekommen. In beiden Fällen dauert es wahrscheinlich noch ein bisschen. Warum also nicht einfach zuhause selber machen? Tom Kha Gai ist einer der beliebtesten, wenn nicht die beliebteste Suppe in Thailand.

Super für Körper & Seele, weil sie unfassbar gesund ist. Das lang gekochte Hühnerfleisch dient zur Infektabwehr, hemmt Entzündungsprozesse und ist gut für die Schleimhäute. Der Galgant, der übrigens am ehesten mit Ingwer zu vergleichen ist, sorgt für den unverwechselbaren Geschmack. Er ist ebenfalls entzündungshemmend und wirkt gegen Krämpfe. Und auch die Kokosmilch ist ein wahres Multitalent: Sie kann das Herz schützen, hilft beim Abnehmen und regt den Stoffwechsel an. Kein Wunder also, dass sie zum Grundbestandteil der thailändischen Küche gehört. Tom Kha Gai ist also eine echte Energiebombe und super bei einer Erkältung. Und der unverwechselbar, leckere Geschmack macht diese Suppe zu etwas ganz besonderem.

300 g Hähnchenbrustfilet - 500 ml Wasser

STEP 1

Hähnchenbrustfilet gründlich waschen und im Ganzen zusammen mit ca. 1/2 Liter Wasser in einen Topf geben. Das Wasser kurz aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Austretendes Eiweiß an der Oberfläche abschöpfen.

*3 Stangen Zitronengras - 1/2 Bund Frühlingszwiebeln - 150 g Kirschtomaten - 150 g Champignons - 1 Stück Galgant
alternativ Ingwer 30 g - 2 Chilischoten - 1 Bund Koriander*

STEP 2

In der Zwischenzeit die äußerste Schicht des Zitronengras abschälen und die Enden abtrennen. Dann das Zitronengras mit einem schweren Topf-Boden kräftig zerstoßen, bis der intensive Citrus-Duft austritt. Frühlingszwiebeln, sowie Tomaten waschen und klein schneiden. Champignons putzen und schneiden. Galgant schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Chilis halbieren und entkernen. Koriander abbrausen und grob hacken.

500 ml Kokosmilch - 4 Kaffir-Limettenblätter

STEP 3

Das Fleisch aus dem Wasser holen und kurz abkühlen lassen. Das Fleischwasser im Topf mit frischem Wasser auf ca. 500 ml auffüllen. Kokosmilch zusammen mit dem gesamten Gemüse (bis auf Koriander) hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Limettenblätter ebenfalls hinzufügen. Dann für ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

1/2 Limette (Saft) - 3 EL Fishsauce

STEP 4

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke zupfen/schneiden und in die Suppe hineingeben. Mit Fishsauce und Limettensaft würzen und mit den Korianderblättern garnieren. Heiß servieren.

TIP

Wen die Würzzutaten (Chili, Zitronengras, Galgant) im Essen stören, können diese vor dem Servieren problemlos herausgefischt werden.

