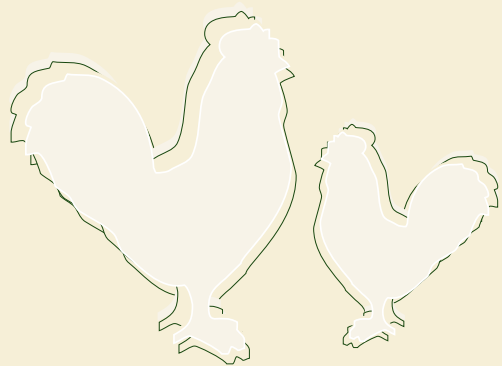
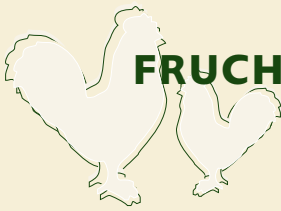




**FRUCHTIGE LINSENSUPPE**  
*mit Hähnchen und Curry (Mulligatawny)*



**Landgeflügel**



# FRUCHTIGE LINSENSUPPE

mit Hähnchen und Curry  
(Mulligatawny)

## Zutaten für 4 Personen:

750 g	Hähnchen-Innenfilets
150 g	rote Linsen
1	große Zwiebel
1	Möhre
1 Stück	Knollensellerie (ca. 250 g)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1	kleine rote Chilischote oder Peperoni
4 EL	Öl
2 TL	Currypulver
2 TL	Garam Masala (indische Gewürz- mischung)
1	Apfel
1	reife Mango
1 l	Hühnerbrühe
250 ml	Kokosmilch
	Saft von 1 Limette
	Salz
½ Bund	Koriander



## Zubereitung:

Zwiebel, Möhre und Knollensellerie fein würfeln. Ingwer und Chilischote hacken. Apfel schälen und in Scheiben schneiden, Mango schälen, vom Stein schneiden und grob würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin andünsten. Nach 2 Minuten Curry, Garam Masala und das Obst in den Topf geben und kurz andünsten. Das Ganze mit Brühe aufgießen und ca. 30 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähncheninnenfilets anbraten und beiseite stellen.

Rote Linsen in kochendes Salzwasser geben, 6-8 Minuten kochen dann durch ein Sieb gießen und kalt abspülen.

Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Kokosmilch und Limettensaft hinzugeben. Mit Salz, Curry und Garam Masala abschmecken. Hähnchenfleisch grob zerpfücken. Zusammen mit den Linsen in die Suppe geben und erwärmen.

Vor dem Servieren mit Korianderblättern bestreuen.