

Spargelsuppe mit Hähnchen

Traditionell endet am 24. Juni die Spargelsaison. Es bleibt also noch genügend Zeit, ein weiteres Rezept mit dem leckeren Stangengemüse auszuprobieren. Die Suppe mit Hähnchenfilet, Zitronengras und Kokosmilch schmeckt auch an warmen Tagen und steigert die Vorfreude auf die nächste Spargelsaison.

Hähnchenfleisch ist durch das hochwertige Eiweiß besonders wertvoll: Mit seiner hohen biologischen Wertigkeit von 80 ist es für den menschlichen Körper gut verwertbar.

Die Zahl gibt an, wie viel Prozent des mit der Nahrung aufgenommenen Eiweißes in körpereigenes Protein umgewandelt werden können. Aber nicht nur das: Das Protein aus Geflügelfleisch enthält nahezu alle notwendigen Eiweißbausteine für den Aufbau von Muskeln, Haut und Knochen sowie für die Bildung von Hormonen und Enzymen. Und Eiweiß ist auch noch der Nährstoff, der am nachhaltigsten sättigt.

Wird tierisches Protein mit pflanzlichem Eiweiß kombiniert – zum Beispiel als Hähnchenfilet mit Gemüse –, steigert das die gesamte biologische Wertigkeit des Proteins in einer Mahlzeit.

Die sinnvolle Kombination aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln rundet also nicht nur eine Mahlzeit ab, sondern erhöht auch die Proteinausbeute.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Hähnchenfilet
- 2 Hähnchenschenkel
- 500 g weißer Spargel
- 1 Liter Geflügelbrühe
- 25 g Ingwer
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Eier
- 120 g Zuckerschoten
- 6 Eiertomaten
- 200 g Kokosmilch
- 1 Limette
- 4 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Schälchen Kresse



Auch optisch ein Genuss: Die helle Spargelsuppe wird mit grünen Zuckerschoten, roten Zwiebeln und Tomate aufgepeppt.

Deutsches Geflügel

Zubereitung

Den Spargel waschen und schälen, die holzigen Enden entfernen. Spargelschalen und -abschnitte beiseitelegen. Die Brühe zum Kochen bringen.

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Zitronengras der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Knoblauch schälen und leicht andrücken. Ingwer, Zitronengras, Knoblauch, Spargelschalen, Hähnchenfilet und Hähnchenschenkel in die kochende Brühe geben und alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 35 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

Inzwischen die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in etwa 3 mm breite Spalten schneiden. Die Eier in kochendem Wasser etwa 8 Minuten kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Die Eiertomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften in Spalten schneiden.

Das Hähnchenfleisch aus der Brühe nehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend in mundgerechte Stücke zupfen. Die Brühe mit einem Pürierstab einmal kurz durchmischen, dann durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, dabei die Rückstände im Sieb gut ausdrücken. Die Kokosmilch angießen und alles erneut zum Kochen bringen. Die Limette auspressen. Die Kokosuppe mit der Sojasauce würzen und mit dem Limettensaft abschmecken. Spargelstücke und Zwiebelstreifen hinzufügen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Zuckerschoten dazugeben und 1 Minute mitgaren. Sobald die Spargelstücke und die Zuckerschoten leicht bissfest sind, die Tomatenspalten zusammen mit dem Hähnchenfleisch dazugeben und kurz in der Suppe erhitzen.

Die Kokos-Spargelsuppe in tiefe Teller füllen, je ein halbes Ei in die Mitte setzen und mit Kresse bestreuen.

Nährwerte/Person: ca. 392 kcal, 20 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß. Die Zubereitung dauert etwa 45 Minuten. www.deutsches-gefluegel.de