

Blumenkohl-Mango-Suppe mit paniertem Hähnchen

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

1 Kopf Blumenkohl	50 g Butter	500 ml Kokosmilch
2 Schalotten, geschnitten	1 Mango, geschnitten	2 Kaffirlimettenblätter
1 Knoblauchzehen, gehackt	2 EL Koriander	Currypulver
200 ml Geflügelfond	1 EL Ingwer, gehackt	Salz, Pfeffer

Für paniertes Hähnchen:

3 Hähnchenkeulen, geschnitten	Salz, Pfeffer	1 Msp. Paprikapulver
1 EL Sojasoße	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe, gehackt
2 TL Ahornsirup	1 TL Rosmarin, gehackt	Chili

Für die Panade:

2 EL Mehl	1 Ei	200 g Panko
Sonnenblumenöl		

Den Blumenkohl putzen und klein schneiden. Die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch in der Butter anschwitzen. Blumenkohl dazugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Blumenkohl aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Diese werden später als Suppen-Einlage benutzt. Wenn gewünscht, Currypulver in den Topf geben und mitschwitzen. Die Kokosmilch aufgießen und mit zwei Kaffirlimettenblättern verfeinern.

Mit Geflügelfond auffüllen und so lange kochen, bis der Blumenkohl sehr weich ist. Kurz bevor der Blumenkohl gar ist, die Mangowürfel zugeben. Die Limettenblätter aus dem Topf entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit fein geschnittenem Koriander dekorieren und den angerösteten Blumenkohl als Einlage auf die Suppe geben.

Für paniertes Hähnchen:

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Marinadezutaten miteinander vermengen und das Fleisch zugeben. 1 bis 2 Stunden marinieren.

Das Fleisch im Mehl, dann im geschlagenen Ei und zuletzt im Panko wenden. Danach in ausreichend heißem Sonnenblumenöl ausbacken.

Alexander Wulf am 05. September 2025