

Möhren-Suppe mit Sesam-Crumble, Hähnchen-Spieße

Für 4 Portionen

500 g Möhren	1 Zwiebel	50 g Ingwer
2 EL Rapsöl	600 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch
50 g Sesam	1 TL Kokosöl	1 EL Honig
100 g Haferflocken	Salz	400 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Currypulver	1 Limette	Chiliflocken

Möhren und Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Möhren und Ingwer zugeben und kurz mitdünsten.

Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, zugedeckt aufkochen und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten weich garen.

Inzwischen Sesam in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl rösten, bis er zu springen beginnt.

Kokosöl, Honig und Haferflocken zugeben und alles goldgelb karamellisieren. Leicht salzen, dann auf einen Teller geben.

Hähnchenbrust trocken tupfen und würfeln. Auf 4 Holzspieße stecken und mit Salz und Currypulver würzen. In der heißen Pfanne mit 1 EL Rapsöl rundum hellbraun anbraten und bei mittlerer Hitze 5 Minuten durchbraten.

Limette auspressen. Suppe pürieren und mit Limettensaft, Salz und Chiliflocken würzen. Mit Sesam-Crumble und Hähnchenspießen anrichten.

NN am 25. Oktober 2025