

Schaumsuppe von rotem Paprika

mit Streifen von der pochierten Hühnerbrust und Ingwer



Etwa
260 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Paprika waschen und klein schneiden. Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch leicht anschwitzen.

Nun den Paprika, die gewürfelten Kartoffeln und den Ingwer hinzugeben, kurz mitschwitzen und dann mit Gemüse- und Hühnerbrühe auffüllen. Leicht köcheln lassen.

Nach ca. 20 Minuten das Ganze pürieren und durchsieben. Mit Orangensaft, Sauerrahm und etwas Meersalz abschmecken.

Hühnerbrust leicht in der Brühe pochieren. Nun die Hühnerbrust in Streifen schneiden und in die Suppe geben.

Beim Anrichten die geschäumte Milch und die gerösteten Nüsse darüber geben.

Zutaten für 4 Portionen

120 g Hühnerbrust gedämpft
200 g Kartoffeln
320 g Paprika rot
160 g Zwiebeln
600 ml Gemüsebrühe
16 g Knoblauch
40 g Ingwer
120 ml Hühnerbrühe
60 ml Orangensaft
4 EL Sauerrahm
80 ml Milch geschäumt
4 TL Walnüsse geröstet