



Zitronengrassuppe mit Chilli-Eierstich

www.landkost-ei.de



Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte:

Pro Portion ca. 241 kcal/1006 kJ, 33 g Eiweiß,
7,3 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

Zutaten für 4 Portionen:

Eierstich

- 3 deutsche Eier (Größe M)
- 150 ml Milch
- 1 TL Chilipulver
- Salz, 1 Prise Pfeffer
- Butter für die Form

Suppe

- 200 g Möhren
- 3 Stiele Zitronengras
- 800 ml Geflügelfond (aus dem Glas)
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Kokosmilch
- 100 g tiefgefrorene Erbsen
- Salz, Pfeffer
- etwas Limettensaft
- einige Minzblättchen

Zubereitung:

Eier aufschlagen und verquirlen. Milch mit Chilipulver aufkochen. Zügig unter die Eier schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine kleine Porzellanschüssel gut ausbuttern. Die Eier-Milch durch ein Sieb hineingießen. Mit Alufolie abdecken. Schüssel in einen entsprechend großen Topf stellen. Bis zur Hälfte der Schüssel heißes Wasser in den Topf einfüllen. Wasser zum Kochen bringen. Deckel auflegen und den Eierstich ca. 30 Minuten bei leicht siedendem Wasser stocken lassen.

Möhren schälen und sehr klein würfeln. Geflügelfond in einen Topf geben. Zitronengras abspülen und die Stiele mit einem Messerrücken kurz anklopfen, so entfaltet sich das Aroma besser. Zitronengras (lange Stiele evtl. kleiner schneiden) in den Fond geben, Möhren zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Hähnchenbrustfilet zum Fond geben, einmal aufkochen und ca. 15-18 Minuten in dem Fond gar ziehen lassen.

Hähnchenbrust aus dem Fond nehmen. Kokosmilch und Erbsen zum Fond geben und einige Minuten leicht köcheln lassen. Zitronengras entfernen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden. Eierstich aus dem Wasserbad nehmen. Rand mit einem Messer lösen und den Eierstich auf ein Brett stürzen. Eierstich würfeln. Hähnchenbrust und Eierstich in die Suppe geben. Mit Minzblättchen bestreut servieren.

(Quelle: www.deutsche-eier.info)