

Blumenkohl-Suppe mit Sesamhuhn-Spieß

Zutaten für die Suppe (für 4-6 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 1 (geputzt 700 g) Blumenkohl
- 250 g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Schmand
- 1 TL Zucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Blumenkohl und Kartoffeln hinzugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Den Schmand dazugeben und alles fein pürieren. Die Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Suppe kräftig mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss, Zucker und 2 EL Zitronensaft würzen.

Zutaten für die Spieße:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Sesamöl
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- zum Braten: Pflanzenöl
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Minze
- 2 EL geröstete Sesamsaat

Das Hähnchenfleisch säubern und trocken tupfen, anschließend in lange, 2 cm breite Streifen schneiden. In eine kleine Schüssel geben und darin mit Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne in Pflanzenöl rundherum etwa 10 Minuten goldbraun braten. Die Knoblauchzehen halbieren und nach 5 Minuten dazugeben.

Die Hähnchenstreifen auf Spieße stecken. Die Suppe damit anrichten und mit frisch geschnittenen Kräutern, Sesamsaat und abgeriebener Zitronenschale garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 05.11.2018

Koch/Köchin: Elli Neubert

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen