



Papaya - Möhren - Suppe mit Saté Spießen

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Mohrrüben frisch
- 150 g Kartoffeln mehlig kochend
- 2 Schalotten
- 20 g Ingwer frisch
- 4 EL Alba Öl - original Butteröl (cholesterinfrei)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Papaya frisch ca 1,4 kg
- 100 - 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Mandarine-Mandel-Sherry Crema Essig
- 1 Limette
- 1 msp Kurkuma Gewürz
- 1 msp Kardamon Gewürz
- 1 msp Piment D'Espelette je nach Geschmack (altn. 1-2 Chilischoten klein geschnitten)
- 1 prise Salz
- 400 g Hähnchen Brustfilet
- 1 Bund Koriander frisch

Zubereitung

Möhren und mehlig kochende Kartoffeln schälen, klein schneiden. Schalotten und Ingwer (beides gehackt) in Alba Öl dünsten. Kartoffeln und Möhren zugeben, kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten weich köcheln.

Inzwischen Papayas schälen, entkernen, würfeln und in die Suppe geben, alles fein pürieren.

Kokosmilch unterrühren und Suppe mit Limettensaft, Kurkuma, Kardamom, Cayennepfeffer, Essig und Salz abschmecken.

Hähnchenbrust in 4 Streifen schneiden, auf 4 Holzspieße stecken und in einer Pfanne mit etwas Alba Öl rundherum braten. Suppe mit Koriander bestreuen und mit Hähnchenspießen anrichten.