

WÜRZIGE POULETSUPPE

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Ergibt ca. 2 Liter

Würzpaste

4 Schalotten, in Stücken	
2 Knoblauchzehen, in Stücken	
2 cm Ingwer, in Stücken	
½ Esslöffel Korianderpulver	
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver	alles pürieren
1 Esslöffel Erdnussöl	in einer grossen Pfanne warm werden lassen, Würzpaste andämpfen
2 Stängel Zitronengras, gequetscht	
1 Stück Zimtstange (ca. 2 cm)	
3 Nelken	
2 Teelöffel Palm- oder Rohrzucker	alles kurz mitdämpfen
1½ Liter Hühnerbouillon	dazugiessen, aufkochen, ca. 5 Min. köcheln
400 g fest kochende Kartoffeln, in ca. 2 cm grossen Würfeln	
2 Rüebli, in Würfeln	beigeben, aufkochen, ca. 15 Min. weiterköcheln
400 g Pouletbrüstli, in feinen Streifen	beigeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln, Gewürze entfernen
120 g Mungbohnen-Sprossen	beigeben, nur noch heiss werden lassen
2 Esslöffel Koriander, fein geschnitten	darüberstreuen

Pro Person: 6 g Fett, 28 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 1121 kJ (268 kcal)

Indonesien



Suppenküchen

In Indonesien trifft man fast überall auf Suppenküchen, in den Städten und auf dem Land. Zum Beispiel weit ab vom nächsten Dorf, mitten in Reisfeldern, sitzt eine Frau neben einem bunten Gefährt unter einem Sonnenschirm. Sie wartet auf Kundschaft für ihre herrliche Hühnersuppe mit Nudeln. Hie und da kommt ein Reisbauer auf eine Schale vorbei oder Touristen, die diese schlichte Köstlichkeit probieren.