

Thailändische Tom-Kha-Gai-Suppe – ganz einfach selbst gemacht



Die thailändische Poulet-Kokos-Kreation «Tom Kha Gai» ist eine der beliebtesten Suppen weltweit und kann ganz einfach zu Hause gekocht werden.

Im Januar verbrachte ich wieder einmal zwei wunderschöne Wochen im «Land des Lächelns». Was mir an Thailand besonders gefällt? Die Menschen sind einfach toll und die Szenerie aus Natur, Strand und Meer begeistert mich jedes Mal aufs Neue. Vor allem aber bin ich ganz verrückt nach der thailändischen Küche. In einer Strassenbeiz in Bangkok habe ich kürzlich das beste Pad Thai (süß-saures Nudelgericht) meines Lebens gegessen und das für weniger als zwei Franken! In den zwei Wochen haben wir uns ausserdem Currys in verschiedensten Varianten zu Leibe geführt und einige Tom-Kha-Gai-Suppen genossen, die jedes Mal unterschiedlich, aber immer lecker geschmeckt haben.

Zitronengras, Kokosmilch, Koriander und Galgant (eine spezielle Ingwer-Art) verleihen der Hühnersuppe ihren einmaligen Geschmack. Und das Beste an der ganzen Sache: Trotz der vielen Ingredienzien ist sie supereinfach in der Zubereitung! Viele der Zutaten findet man im Denner (besonders die Kokosmilch «Chaokoh» ist für Suppen optimal, da sie nicht so dickflüssig ist), für die exotischen Zutaten lohnt sich ein Gang in einen Asia-Markt.

- 350 g Pouletbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 250 g weisse oder braune Champignons
- 1 dl Hühnerbouillon (Wasser mit Hühnerbouillon aufgekocht)
- 1 Schalotte, geschält und halbiert
- 4 Thai-Auberginen, geviertelt
- 8 Baby-Maiskolben, halbiert
- Circa 5 Schlangenbohnen, in 3–4 cm lange Stücke geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 2 Stängel Zitronengras: Mit dem Messer etwas klopfen, um die ätherischen Öle freizusetzen, danach das Zitronengras halbieren und in grobe Stücke schneiden
- 5 Kaffirblätter
- 7 schmale Scheiben Galgant
- ½ EL Tamarindenpaste
- 1 Liter Kokosmilch
- 1 Chilischote, in Scheiben geschnitten. Zusätzlich etwas Chili für die Garnitur.
- Salz
- Koriander

1. Galgant, Chili, Kaffirblätter und Zitronengras in der Hühnerbrühe ca. 5 Minuten köcheln lassen.
2. Danach Kokosmilch, Tamarindenpaste, die halbierte Schalotte und den Mini-Mais begeben. Kurz aufkochen, danach 3 Minuten köcheln lassen.
3. Jetzt das Poulet und alle anderen Zutaten, ausser die Thai-Auberginen, den Limettensaft und den Koriander, in die Suppe geben und 10-12 Minuten leicht köcheln lassen. Selbst mag ich Poulet gut «durch», die Garzeit einfach nach individuellem Geschmack anpassen.
4. 5-7 Minuten vor Schluss die Thai-Auberginen begeben (diese sind am schnellsten gar).
5. Zum Schluss alles mit Limettensaft und Salz abschmecken.
6. Mit frischem Chili und Koriander garniert servieren.

Zubereitungsdauer circa 30 Minuten