

Maria Baigorria aus Argentinien empfiehlt:

Peanut Chicken Soup

& Mi Terruño Chardonnay Reserva

Zutaten (für 4 Personen)

300 g Hähnchenbrustfilet
100 g Erdnüsse (natur) ohne Schalen
1 große Zwiebel
1 Fleischtomate
2 Karotten
2 Kartoffeln (festkochend)
50 g frische Erbsen (oder TK)
1 EL Erdnussöl
1 L gute Hühnerbrühe
½ Bund frische Petersilie
Tabasco
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Erdnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Erdnüsse auf einem Teller abkühlen lassen und zur Seite stellen.

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und von Fett- und Sehnenresten befreien; dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tomate heiß überbrühen und in heißem Wasser liegen lassen, bis sich die Haut löst. Tomate pellen und in Würfel schneiden. 1 Zwiebel, 2 Karotten und 2 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL Erdnussöl bei schwacher Hitze erwärmen, Zwiebeln und Karotten dazugeben und 5 Minuten garen. Frische Erbsen, Tomaten und Hähnchenfleisch in die Pfanne geben, alles mit geschlossenem Deckel 10 Minuten garen, gelegentlich umrühren. Mit guter Hühnerbrühe angießen, Kartoffelwürfel und geröstete Erdnüsse einrühren. Kurz zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und abgedeckt 20 Minuten sanft köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz, schwarzem Pfeffer und Tabasco würzen. Zum Servieren mit frischer Petersilie bestreuen, guten Appetit!

Tipp: Wer es schärfer mag, schneidet eine kleine Chilischote in Ringe und lässt sie mitköcheln.

Zu dieser nussigen, leichten Suppe empfiehlt Maria ihren aparten Mi Terruño Chardonnay Reserva.