

EPISODE 37 - ROTE BEETE SUPPE MIT THE BARBECUE SAUCE COLA

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL Olivenöl
1 Zwiebel klein
1 TL gehackter Knoblauch
1 TL geriebener Ingwer
4 kleine Rote Beete
4 EL The Barbecue Sauce Cola
500 ml Hühnerbrühe
200 ml Kokosmilch
Salz Pfeffer

100 g Hähnchenoberschenkelfleisch
3 EL Orangensaft
2 EL The Barbecue Sauce Cola

Joghurt und Schnittlauch zum Garnieren

Methode:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Olivenöl glasig braten
Füge "The Barbecue Sauce Cola" hinzu und rühre durch
Füge die Rote Beete hinzu und rühre auch durch
Mit der Hühnerbrühe ablöschen
Zum Kochen bringen
Füge die Rote Beete hinzu und rühre durch
Mit einem Handmixer pürieren, bis er fast cremig ist
Füge die Kokosmilch hinzu und rühre auch durch
Mit Salz und Pfeffer abschmecken
Das gehackte Hähnchen in etwas Olivenöl anbraten
Nach dem Garen mit einem Schuss Orangensaft ablöschen
Sobald der Orangensaft verdampft ist, füge etwas "The Barbecue Sauce Cola" hinzu und rühre es durch
Mit einem Löffel Kokos-Joghurt oder Kokos-Creme und den karamellisierten Hähnchenstückchen servieren
Mit Schnittlauch garnieren