

Quelle: zink.de > zink > zink-und-gesundheit > gesund ernähren mit zink

Gesund ernähren mit Zink – einfach mal probieren



Hühnersuppe mit Kokosmilch

Wie wär's mal mit etwas Inspiration á la Thai?

Zutaten:

- 3-4 Möhren (0,64 mg*),
- 400 g kl. Champignons (0,50 mg*)
- 300 g Mini-Pak Choi (0,25 mg*)
- 2 Stangen Zitronengras (1,80 mg*)
- 2 rote Chilischoten (0,98 mg*)
- 600 g Hühnerfilet (100 mg*)
- 6 EL Sojasauce (0,20 mg*)
- 2 Dosen á 400 ml Kokosmilch (0,78 mg*)
- 2 TL Hühnerbrühe (Instant) (1,0 mg*)
- 125 g Basmatireis (1,70 mg*)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Pilze und Pak Choi putzen und waschen. Pak Choi klein schneiden. Zitronengras längs einschneiden, äußere Blätter entfernen und das Innere feinhacken. Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. Fleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. 600 ml Wasser, Sojasoße, Kokosmilch und Brühe in einem großen, ofenfesten Topf aufkochen. Vorbereitete Zutaten und Reis zufügen und alles mischen. Zudeckelt im vorgeheizten Backofen (Umluft 200 °C/ Ober- Unterhitze: 180 °C) ca. 40 Minuten garen. Dazu passen ideal Krupuk (asiatische Krabbenchips). Interesse an weiteren Rezepten für die [gesunde Ernährung mit Zink](#).

*Zink-Gehalt pro jew. 100 g

Bitte denken Sie an die Umwelt, bevor Sie diese Seite drucken.

Bildquelle: © Initiative ZINK, 2021

Stand 02-2022, aktualisiert 10-2025

Links:

> [Zink – lebensnotwendig für Menschen, Tiere und Pflanzen](#)

> [Zinkmangel – Zinküberschuss](#)

> [Gesund ernähren mit Zink- Rezeptvorschläge](#)

> [Tabelle – Nährwert und Zinkgehalt](#)

> [Schweizer Nährwertdatenbank](#)

> [Zinc-saves-kids](#)

> [Zinc nutrient initiative](#)

> [Zinc facts](#)

Stories:

> [Zinc saves kids](#)

Initiative ZINK

Hansaallee 203
40549 Düsseldorf
Telefon +49 211 941 906-75
presse@zink.de
www.zink.de