

MARLEY SPOON



Paprikasuppe mit gebackenem Huhn

und rustikalen Croûtons



20-30min



3-4 Personen

Für die knusprig-würzige Hähncheneinlage in dieser aromatischen Karotten-Paprika-Suppe mit Orange verwendest du leckeres Hähnchenoberschenkelfleisch, das beim Backen im Ofen richtig schön saftig bleibt. Mit rustikalen Croûtons ein super Gericht, wenn die Tage wieder kühler werden!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 3 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 rustikale Mehrkornbrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

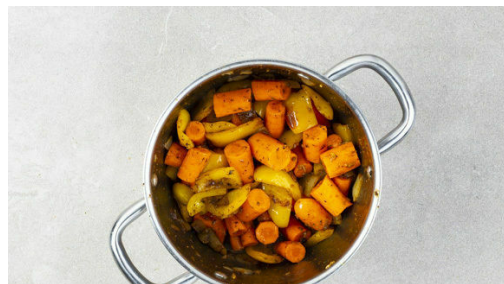
Nährwertangaben pro Portion

Energie 691kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 44.9g, Eiweiß 26.4g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, nach Belieben mit **2-3 Prisen Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen und mit 2EL Olivenöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



4. Gemüse anbraten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Die **Karotten**, den **Knoblauch**, **2TL Orangenschale** und die **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in grobe Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



5. Suppe kochen

Das **Brühwürz** in 1,2L heißem Wasser auflösen und das **Gemüse** mit der **Brühe** ablöschen. Einmal aufkochen lassen und anschließend ca. 15Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Brötchen** in kleine Würfel schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** ca. 15Min. im Ofen backen, dann etwas abkühlen lassen und mit zwei Gabeln zerzupfen.



6. Croûtons rösten

Die **Brotwürfel** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5-6Min. im Ofen zu knusprigen **Croûtons** rösten. Den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** pürieren, dabei ggf. etwas Wasser dazugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit dem **Orangensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Fleisch** und den **Croûtons** anrichten und servieren.