



## Paprikasuppe mit gebackenem Huhn

und rustikalen Croûtons



20-30min



2 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 für kalte Tage!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 746kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 31.7g



### 1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit **1-2 Prisen Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen und mit 1EL Olivenöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



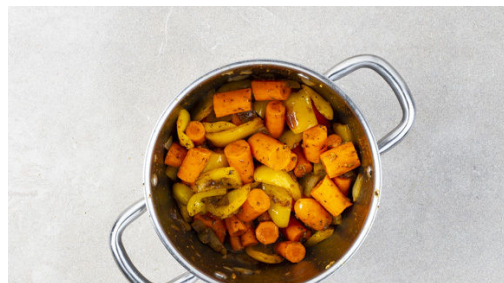
### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, 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 Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



### 3. Fleisch backen

Das **Fleisch** ca. 15Min. im Ofen backen, dann etwas abkühlen lassen und mit 2 Gabeln zerzupfen.



### 4. Gemüse anbraten

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



### 5. Suppe kochen

Das **Brühgewürz** in 700ml 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. Das **Brötchen** in kleine Würfel schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



### 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 nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit **Orangensaft** sowie Salz, Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Fleisch** und den **Croûtons** anrichten und servieren.