



Griechische Hähnchensuppe

mit Reis, Zitrone und geröstetem Fenchel



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es mal wieder einen „heißen“ Tipp aus der Marley Spoon'schen Kochschule: Wie bindet man eine Suppe mit Ei, ohne dass dieses in der heißen Flüssigkeit nach Herzenslust zu stocken beginnt? Kein Problem: Mit unseren Tipps ist das kindereierleicht. Unsere Suppe mit Pulled Chicken, Reis, Fenchel, Spinat und Dill erhält dank „Avgolemono“, einer griechischen Ei-Zitronen-Sauce, eine wunderbar cremige Konsistenz. Lecker!

- 1 Päckchen Hühnerbrühwürst
- 2 Fenchelknollen
- 20g Dill
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Bio-Eier ¹
- 200g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen
- Kelle
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 17.1g,
Kohlenhydrate 65.0g, Eiweiß 44.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2L Wasser in einem großen Topf mit dem **Brühgewürz** abgedeckt zum Kochen bringen. Den **Fenchel** jeweils halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden, dabei die Stiele und das Ende des Strunks entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Das **Fleisch** nach ca. 15Min. Garzeit aus dem Topf nehmen, dann den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedriger Hitze in 12-13Min. gar köcheln. Inzwischen das **Fleisch** mit sauberen Händen oder zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



Den **Fenchel** mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 2TL Zucker auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis der **Fenchel** gar und goldbraun karamellisiert ist.



Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Eier** aufbrechen und mit dem **Zitronensaft** verquirlen, bis sie schaumig werden. Wenn der **Reis** fast gar ist, eine Kelle heiße Brühe langsam zu der **Eier-Mischung** geben (es ist in Ordnung, wenn auch etwas **Reis** dabei ist) und verrühren. Den Vorgang noch einmal wiederholen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **½ des Dills** in die kochende Brühe geben und abgedeckt bei niedriger Hitze in ca. 15Min. gar köcheln.



Die **Eier-Mischung** in die **Suppe** rühren und bei niedriger Hitze 2-4Min. kochen, bis die **Suppe** eingedickt ist. Den Topf vom Herd nehmen, das **Fleisch** und den **Spinat** hineingeben, dann ggf. etwas Wasser zugießen. Die **Reis-Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fenchel**, den **Lauchzwiebeln**, dem **übrigen Dill** und ggf. dem **Fenchelgrün** garniert servieren.