

# 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 krossen Croûtons ein super Gericht, wenn der Tag mal wieder richtig ungemütlich ist!

## 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 Gemüsebrühgewürz
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>

## 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 616kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 49.1g, Eiweiß 24.0g



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.



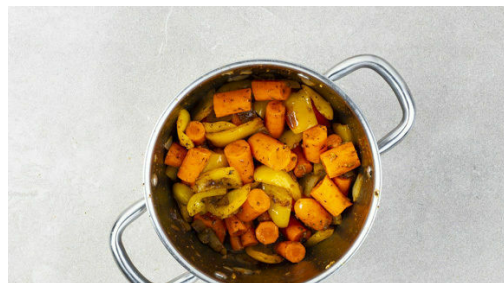
2. Zutaten vorbereiten

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.



3. Fleisch backen

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



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.



5. Suppe kochen

Die **½ des Brühgewürzes oder mehr** 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.



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.