



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!

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 3 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Baguettebrötchen ¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

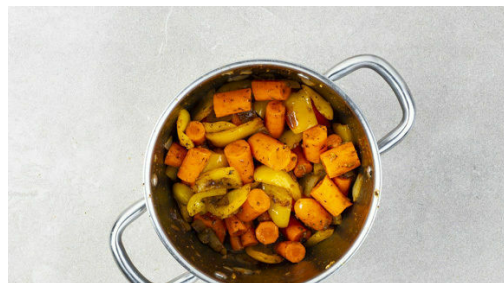
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Energie 765kcal, Fett 46.6g,
Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 36.4g



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.



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.



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.



Das **Brühgewürz** 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.



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



Die **Brotwürfel** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5–6 Min. 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.