



V: Peruanische Bio-Hühnersuppe

mit Gemüse und Reis



30-40min



3-4 Personen

Hühnersuppe ist nicht gleich Hühnersuppe. Das heutige Exemplar ist unsere Interpretation des peruanischen Klassikers Aguadito de pollo, dem man nachsagt, er könne Tote aufwecken. Ob es am duftigen Koriander liegt, an der Paprika, an der Limette – wir wissen es nicht. Auf jeden Fall ist die Kombination mit Reis und zerzupftem Bio-Hähnchen fast schon zum Sterben gut. Aber eben nur fast, denn der nächste Aguadito kommt bestimmt!

- 2 Karotten
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 2 Peperoni
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Lauchzwiebeln

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 591kcal, Fett 7.6g,
Kohlenhydrate 70.6g, Eiweiß 57.5g



In einem großen Topf 2,4L leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Karotten** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Fleisch**, dem **Brühgewürz** und **1-2TL Gewürzmischung** in das kochende Wasser geben. Den **Reis** in einem Sieb waschen, dazugeben und alles 12-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das **Fleisch** herausnehmen, die **Suppe** abgedeckt bei niedriger Hitze warm halten.



Das **Gemüse** aus der Pfanne in ein hohes Gefäß geben und mit ca. **¾ des Korianders** mit einem Stabmixer pürieren. **1 Limette** halbieren, auspressen und den **Saft** in die **Salsa** rühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in dünne Streifen zupfen und in die **Suppe** geben.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und ca. $\frac{2}{3}$ der **Peperoni** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind.



Den **restlichen Koriander** fein schneiden.
Die **übrige Limette** in Spalten schneiden.
Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Salsa** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** nach Wunsch mit dem **Koriander**, den **Lauchzwiebeln** und der **restlichen Peperoni** garniert servieren, die **Limettenspalten** dazu reichen.