



V: Peruanische Bio-Hühnersuppe

mit Gemüse und Reis



30-40min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 1 Peperoni
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 11.4g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 58.0g



1. Suppe ansetzen

In einem mittleren Topf 1,2L leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Fleisch**, dem **Brühwürz** und **1TL 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.



4. Salsa zubereiten

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



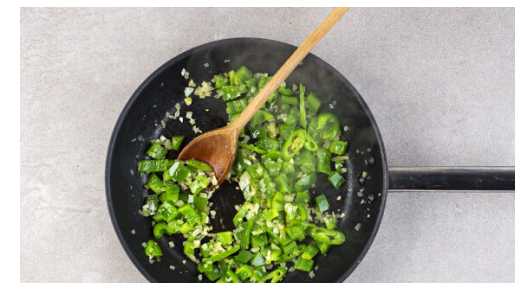
2. Gemüse schneiden

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.



5. Fleisch zerzupfen

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



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und ca. **⅔ der Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind.



6. Garnitur vorbereiten

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