



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 rustikalen Croûtons ein super Gericht für kalte Tage!

- 1 Packung Hähnchenoberkeulenfleisch
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 3 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 rustikale Dinkelbrötchen ^{1,6,7}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

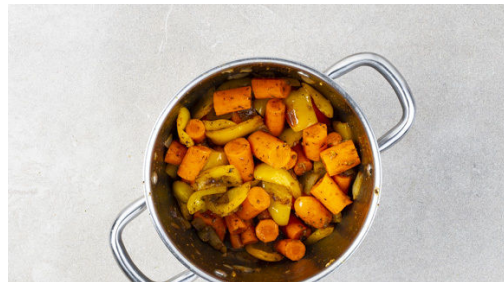
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Kochtopf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 530kcal, Fett 25.0g,
Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 32.6g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit **2-3 Prisen geräuchertem Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen und mit 1-2EL Olivenöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl und 1-2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Die **Karotten**, den **Knoblauch**, **2TL Orangenabrieb** und die **Gewürzmischung** dazugeben und 1Min. mitbraten.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten 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 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



Das **Fleisch** ca. 15Min. im Ofen backen,
dann etwas abkühlen lassen und mit 2
Gabeln auseinander zupfen.



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 nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit **Orangensaft** sowie Salz, Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Fleisch** und den **Croûtons** anrichten und servieren.