



Wärmende Hühnersuppe mit Reis

aromatisch mit Brokkoli und Lauch



20-30min



2 Portionen

Diese Suppe ist ein echter Geheimtipp: Sie sieht nicht nur fantastisch aus, sondern sorgt mit viel Gemüse und zartem Reis auch dafür, dass man lange satt bleibt. Das Fleisch wird angebraten und erst zum Schluss in die Suppe gegeben: So bleibt es würzig und saftig und ist ein echtes Erlebnis im Suppenteller. Die frisch-fröhliche Suppe sorgt für frisch-fröhliche Gemüter und eine Extraportion Gemütlichkeit – Nachschlag, bitte!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 614kcal, Fett 14.4g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 42.6g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

3

3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und rundum mit der **Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis es goldbraun, aber noch nicht durchgegart ist, dann aus dem Topf nehmen. Der Topf wird direkt weiterverwendet.

4

4. Suppe ansetzen

Den **Lauch** und den **Knoblauch** im Fleischtopf mit ½EL Butter und 1 Prise Salz ca. 2Min. glasig anbraten, dann 1EL Mehl unterrühren. Den **Brokkoli** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. 700ml Wasser und das **Brühwürz** zugeben. Die **Suppe** abgedeckt bei starker Hitze aufkochen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt 9-10Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

5

5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit 2 Gabeln in kleinere Stücke reißen, am Ende der Kochzeit zusammen mit dem **Fleischsaft** in die **Suppe** geben und weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Die **Suppe** mit 1EL (Weißwein-)Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer (oder mehr nach Geschmack) würzen. Den **Reis** in Schüsseln anrichten, die **Suppe** darübergeben und servieren.

6

6. Cremiger Genuss

Bei dieser Suppe wird uns warm ums Herz und wohlig im Magen – und das ganz ohne Milch oder Sahne! Dir würde es milchig noch besser schmecken? Dann koche die Suppe einfach mit etwas weniger Wasser und rühre am Ende etwas Sahne oder Crème fraîche unter – aber Vorsicht: Wenn die Suppe zu heiß ist, kann die Sahne gerinnen, also nimm den Topf vorher vom Herd.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Startseite](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Werbung](#) [Partnerships](#) [Presse](#) [Jobs](#) [Feedback](#) [Help](#) [FAQ](#) [Terms of Service](#) [Privacy Policy](#) [Cookie Policy](#) [Accessibility](#) [Sitemap](#) [About Us](#) [Our Story](#) [Our Mission](#) [Our Values](#) [Our Team](#) [Our Partners](#) [Our Sponsors](#) [Our Investors](#) [Our Advisors](#) [Our Board](#) [Our Executive](#) [Our Management](#) [Our Employees](#) [Our Volunteers](#) [Our Community](#) [Our Customers](#) [Our Suppliers](#) [Our Distributors](#) [Our Retailers](#) [Our Wholesalers](#) [Our Importers](#) [Our Exporters](#) [Our Agents](#) [Our Brokers](#) [Our Consultants](#) [Our Advisors](#) [Our Mentors](#) [Our Coaches](#) [Our Trainers](#) [Our Speakers](#) [Our Writers](#) [Our Artists](#) [Our Musicians](#) [Our Actors](#) [Our Directors](#) [Our Producers](#) [Our Executives](#) [Our Leaders](#) [Our Influencers](#) [Our Ambassadors](#) [Our Partners](#) [Our Sponsors](#) [Our Investors](#) [Our Advisors](#) [Our Board](#) [Our Executive](#) [Our Management](#) [Our Employees](#) [Our Volunteers](#) [Our Community](#) [Our Customers](#) [Our Suppliers](#) [Our Distributors](#) [Our Retailers](#) [Our Wholesalers](#) [Our Importers](#) [Our Exporters](#) [Our Agents](#) [Our Brokers](#) [Our Consultants](#) [Our Advisors](#) [Our Mentors](#) [Our Coaches](#) [Our Trainers](#) [Our Speakers](#) [Our Writers](#) [Our Artists](#) [Our Musicians](#) [Our Actors](#) [Our Directors](#) [Our Producers](#)