

MARLEY SPOON



Wärmende Hühnersuppe mit Reis

aromatisch mit Brokkoli und Lauch



20-30min



4 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- 3½EL Butter²
- 1½EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer 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 610kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 41.8g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. 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.



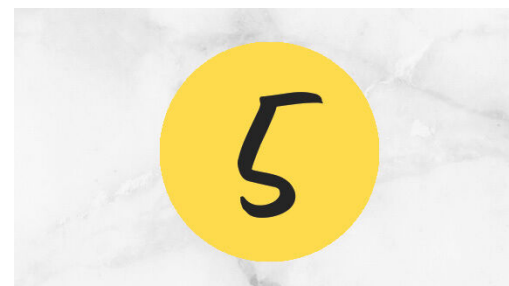
3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und rundum mit der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 2EL 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. Suppe ansetzen

Den **Lauch** und den **Knoblauch** im Fleischtopf mit 1½EL Butter und 1 Prise Salz ca. 2Min. glasig anbraten, dann 1½EL Mehl unterrühren. Den **Brokkoli** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. 1,4L 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. 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 2EL (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. Cremiger Genuss

Bei dieser Suppe wird uns warm ums Herz und wohligh 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.