



Hähnchen-Reis-Suppe mit Zucchini

aromatisch mit Dill und Zitrone



ca. 30min



4 Portionen

Es gibt Reis! Heute liegt er mal nicht flockig auf dem Teller, sondern badet – auf die griechische Art – in einer delikaten Suppe mit zartem Hähnchenfleisch, Zucchini und Karotte. Für das spezielle Aroma sorgen frisch-fruchtige Zitrone und würziger Dill. Wir haben genug gesagt, ran an den Topf und ausprobieren, es lohnt sich!

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Jasminreis
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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 545kcal, Fett 12.7g,
Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 37.5g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer in schmale Streifen schneiden.



4. Zitrone abreiben

Während die **Suppe** köchelt, die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill samt weichen Stängeln** fein schneiden.



2. Suppe ansetzen

Den **Reis** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 2L warmes Wasser angießen und bei starker Hitze aufkochen.



5. Verfeinern und servieren

Die **Suppe** mit **3-4EL Zitronensaft** und **Zitronenabrieb** nach Geschmack verfeinern. Den **Dill** unterrühren, mit Salz und Pfeffer und ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken und servieren.



3. Suppe kochen

Das **Brühwürz** in das kochende Wasser einrühren, die **Zucchini**, die **Karotten** und das **Fleisch** zugeben und die **Suppe** abgedeckt 12-14Min. köcheln lassen, ggf. die Hitze leicht reduzieren.



6. Ei der Daus!

Falls jemand ein paar restliche Eier aus dem Kühlschrank loswerden muss, dann soll ihm geholfen werden: 1-2 davon verquirlen und 2-3Min. vor Ende der Kochzeit in die Suppe einrühren, dafür am besten eine Gabel verwenden. Sobald die Eier gestockt sind, kann serviert werden!