



Vegane Hähnersuppe mit Bio-„Bauernhof“-Pasta

mit buntem Gemüse, dazu Baguettescheiben



ca. 30min



4 Portionen

Diese vegane Hähnersuppe mit Bio-„Bauernhof“-Pasta ist ein Festschmaus für Groß und Klein: Vegane Hähnchenschnetzel und buntes Gemüse wie Karotte, Sellerie und Zwiebel sorgen für Wohlfühlgeschmack bei jedem Löffel. Garniert mit Petersilie und zusammen mit knusprigen Baguettescheiben wird daraus ein wärmendes Familiengericht, das satt macht, beruhigt und einfach rundum glücklich macht.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel³
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-„Bauernhof“-Pasta²
- 2 Baguettebrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Airfryer
- Stabmixer
- großer Topf mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenwaage

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

Kochtipp

Wer keinen Airfryer hat, kann das Brot im vorgeheizten Ofen backen.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

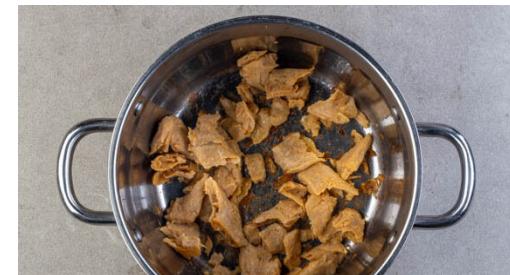
Nährwertangaben pro Portion

Energie 479kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 45.3g, Eiweiß 20.9g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** der längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Schnetzel anbraten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. pro Seite anbraten, bis sie bräunlich sind. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



3. Suppe ansetzen

In dem Topf 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in den Topf geben und 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Thymian** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. 1,5L heißes Wasser, **3TL Brühgewürz**, 1TL Essig und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen und ca. 15Min. abgedeckt köcheln lassen.



4. Pasta kochen

Den **Thymian** entfernen und die **½ des Gemüses** ausschöpfen und reservieren. Das **restliche Gemüse samt Flüssigkeit** zu einer cremigen **Suppe** pürieren. Das **reservierte Gemüse** und die **Schnetzel** in den Topf geben. **300g Pasta** und 500ml Wasser in den Topf geben und 5-6Min. kochen, bis die **Pasta** bissfest ist.



5. Suppe verfeinern

Die **Suppe** ein- bis zweimal umrühren, damit die **Pasta** nicht festklebt. Den Topf vom Herd nehmen. Die **Petersilie** fein schneiden. Die **½ der Petersilie** unter die **Suppe** rühren, die **andere Hälfte** reservieren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr Wasser hinzugeben. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brötchen backen

Das **Brötchen** in einem Airfryer bei 180°C in 4-5Min. goldbraun backen. Die **Suppe** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit der **reservierten Petersilie** garnieren. Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und nach Belieben mit etwas zusätzlicher Butter zu der **Suppe** servieren.