



Bio-Hähnchen-Suppe persische Art

mit Chicorée und Joghurt



ca. 30min



2 Portionen

Löffel rein und raus aus dem Alltagsgrau! Die wohltuende Brühe entspringt aus einer goldfarbenen Gewürzpaste, die wir ganz entspannt selbst zubereiten und danach sanft anbraten, um ihr Aroma voll auszukosten. In der wärmenden Flüssigkeit treibt nun geruhigst zartestes Bio-Hähnchenbrustfleisch neben hauchdünnen Glasnudeln, die sich ganz harmonisch an Streifen von Chicorée schmiegen. Behaglichkeit pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Madras-Currypulver²
- 1 Karotte
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Chicorée
- 10g Dill
- 1 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney²
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter 1
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 30.4g



1. Würzpaste zubereiten

Den **Knoblauch** schälen. Die **Zwiebel** schälen, vierteln und mit dem **Knoblauch**, der **½ des Currypulvers**, 1EL Wasser und **½TL Salz** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer grob pürieren.



4. Zutaten schneiden

Den **Chicorée** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



2. Würzpaste braten

Die **Würzpaste** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 7Min. unter Rühren anbraten. Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und ggf. in kleinere Stückchen schneiden.



5. Nudeln hinzufügen

Die **Chicoréestreifen**, die **½ des Dills**, die **½ des Chutneys** und die **Nudeln** in die **Suppe** rühren und ca. 3Min. mitkochen, bis die **Chicoréeblüätter** zusammenfallen. Die **Nudeln** ggf. nach unten in die **Flüssigkeit** drücken, falls der Topf sehr voll ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Suppe köcheln

Die **Karotten** mit dem **Fleisch**, dem **Brühgewürz**, 750ml heißem Wasser und 1 kräftigen Prise Pfeffer in den Topf geben und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die **Suppe** 6-7Min. köcheln lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Joghurt** beträufeln und mit dem **restlichen Dill** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann **6-8 Nudeln** in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten und als knuspriges **Topping** über die **Suppe** streuen.