



Peruanische Suppe mit Bio-Huhn

mit Gemüse und Reis



30-40min



2 Portionen

Hühnersuppe ist nicht gleich Hühnersuppe. Das heutige Exemplar ist unsere Interpretation des peruanischen Klassikers Aguadito de pollo, dem man auch nachsagt, er könne Tote aufwecken. Ob es am duftigen Koriander liegt, an der Paprika, an der Limette – wir wissen es nicht. Auf jeden Fall ist die Kombi mit Reis und zerzupftem Bio-Hähnchen fast schon zum Sterben gut. Aber eben nur fast, denn der nächste Aguadito kommt bestimmt!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 1 Peperoni
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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 579kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 73.6g, Eiweiß 38.1g



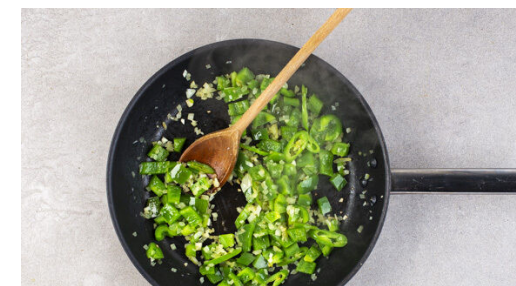
1. Suppe ansetzen

In einem mittleren Topf 1,2L leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Fleisch**, dem **Brühwürz** und **1TL Gewürzmischung** in das kochende Wasser geben. Den **Reis** in einem Sieb waschen, dazugeben und alles 12-15Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das **Fleisch** herausnehmen, die **Suppe** abgedeckt bei niedriger Hitze warm halten.



2. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden, für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Paprika** und ca. $\frac{2}{3}$ der **Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und $\frac{1}{2}$ TL Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind.



4. Salsa zubereiten

Das **Gemüse** aus der Pfanne in ein hohes Gefäß geben und mit ca. $\frac{3}{4}$ des **Korianders** mit einem Stabmixer pürieren. Die **Limette** halbieren. **Eine Hälfte** auspressen und den **Saft** in die **Salsa** rühren. Die **Salsa** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch zerzupfen

Das **Fleisch** mit zwei Gabeln in dünne Streifen zupfen und in die **Suppe** geben.



6. Garnitur vorbereiten

Den **restlichen Koriander** fein schneiden. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Salsa** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** nach Belieben mit dem **Koriander**, den **Lauchzwiebeln** und der **restlichen Peperoni** garniert servieren, die **Limettenspalten** dazu reichen.