



## Bio-Hühnersuppe mit „Bauernhof“-Pasta

mit Gemüse und Käse, dazu Baguettescheiben



ca. 35min



2 Portionen

Diese Hühnersuppe mit Bio-„Bauernhof“-Pasta ist ein Festschmaus für Groß und Klein: Zartes Bio-Hähnchenbrustfilet, buntes Gemüse wie Karotte, Sellerie und Zwiebel sowie würziger Käse 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

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200g Bio-„Bauernhof“-Pasta <sup>3</sup>
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>2,4</sup>
- 1 Baguettebrötchen <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Airfryer
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher

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

### Kochtipp

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

### Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 550kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 44.4g, Eiweiß 37.9g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 4. Pasta kochen

Den **Thymian** entfernen und die **½ des Gemüses** ausschöpfen und beiseitestellen. Das **restliche Gemüse samt Flüssigkeit** zu einer cremigen **Suppe** pürieren. Das beiseitegestellte **Gemüse** mit **150g Pasta** und 250ml Wasser in den Topf geben und 5–6Min. kochen, bis die **Pasta** bissfest ist. Dabei ein- bis zweimal umrühren, damit die **Pasta** nicht am Topfboden anhaftet.



### 2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. pro Seite anbraten, bis es gebräunt, aber noch nicht gar ist. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In dem Topf 1½EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** dazugeben.



### 5. Fleisch zerzupfen

Den Topf vom Herd nehmen. Das **Fleisch** mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen und in die **Suppe** geben. Die **Petersilie** zusammen mit dem **Käse** fein hacken. Die **½ der Petersilien-Käse-Mischung** in die **Suppe** rühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Suppe ansetzen

Das **Gemüse** 3–4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Thymian** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. 750ml heißes Wasser, **1½TL Brühwürz**, ½TL Essig und 1 Prise Pfeffer unterrühren, dann das **Fleisch** dazugeben. Zum Kochen bringen und ca. 7Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann das **Fleisch** herausnehmen und die **Suppe** ca. 8Min. weiterköcheln.



### 6. Brötchen aufbacken

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