



Peruanische Hühnersuppe

mit Gemüse und Reis



30-40min



2 Personen

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 Kombination mit Reis und zerzupftem Hähnchen fast schon zum Sterben gut. Aber eben nur fast, denn der nächste Aguadito kommt bestimmt!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 200g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprika
- 1 grüne Peperoni
- 10g frischer Koriander
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitronenpresse
- 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 660kcal, Fett 10.0g, Kohlenhydrate 99.7g, Eiweiß 38.6g



1. Suppe ansetzen

In einem mittleren Topf 1,2L leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Fleisch**, dem **Brühgewürz** und **1TL Kreuzkümmel** 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. **2/3 der Peperoni** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich und leicht gebräunt sind.



4. Salsa pürieren

Das **Gemüse** aus der Pfanne in ein hohes Gefäß geben und mit ca. **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.