



Griechische Hähnchensuppe

mit Reis, Zitrone und geröstetem Fenchel



30-40min



4 Portionen

Heute gibt es mal wieder einen „heißen“ Tipp aus der Marley Spoon'schen Kochschule: Wie bindet man eine Suppe mit Ei, ohne dass dieses in der heißen Flüssigkeit nach Herzenslust zu stocken beginnt? Kein Problem: Mit unseren Tipps ist das kindereierleicht. Unsere Suppe mit Pulled Chicken, Reis, Fenchel, Spinat und Dill erhält dank „Avgolemono“, einer griechischen Ei-Zitronen-Sauce, eine wunderbar cremige Konsistenz. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Fenchelknollen
- 20g Dill
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Bio-Eier ¹
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Schneebesen
- Kelle
- Sieb

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

Allergene

Eier (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 44.1g



1. Fenchel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2L Wasser in einem großen Topf mit dem **Brühgewürz** abgedeckt zum Kochen bringen. Den **Fenchel** jeweils halbieren und in möglichst feine Streifen schneiden, dabei die Stiele und das Ende des Strunks entfernen. Ggf. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



4. Reis köcheln

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Das **Fleisch** nach ca. 15Min. Garzeit aus dem Topf nehmen, dann den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedriger Hitze in 12-13Min. gar köcheln. Inzwischen das **Fleisch** mit sauberen Händen oder zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Fenchel rösten

Den **Fenchel** mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 2TL Zucker auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen und im Ofen 15-20Min. rösten, bis der **Fenchel** gar und goldbraun karamellisiert ist.



5. Eier vorbereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Eier** aufbrechen und mit dem **Zitronensaft** verquirlen, bis sie schaumig werden. Wenn der **Reis** fast gar ist, eine Kelle heiße Brühe langsam zu der **Eier-Mischung** geben (es ist in Ordnung, wenn auch etwas **Reis** dabei ist) und verrühren. Den Vorgang noch einmal wiederholen.



3. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **½ des Dills** in die kochende Brühe geben und abgedeckt bei niedriger Hitze in ca. 15Min. gar köcheln.



6. Suppe andicken

Die **Eier-Mischung** in die **Suppe** rühren und bei niedriger Hitze 2-4Min. kochen, bis die **Suppe** eingedickt ist. Den Topf vom Herd nehmen, das **Fleisch** und den **Spinat** hineingeben, dann ggf. etwas Wasser zugießen. Die **Reis-Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fenchel**, den **Lauchzwiebeln**, dem **übrigen Dill** und ggf. dem **Fenchelgrün** garniert servieren.