



Reissuppe mit Bio-Huhn und Zucchini

aromatisch mit Dill und Zitrone



ca. 30min



4 Portionen

Es gibt Reis! Heute liegt er mal nicht flockig auf dem Teller, sondern badet – auf die griechische Art – in einer delikaten Suppe mit zartem Bio-Hähnchenfleisch, Zucchini und Karotte. Für das spezielle Aroma sorgen frisch-fruchtige Zitrone und würziger Dill. Wir haben genug gesagt, ran an den Topf und ausprobieren, es lohnt sich!

- 2 Zucchini
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 300g Jasminreis
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 535kcal, Fett 10.6g,
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 34.3g



Die **Zucchini** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und quer in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



Das **Brühgewürz** in das kochende Wasser einrühren, die **Zwiebeln**, die **Zucchini**, die **Karotten** und das **Fleisch** zugeben und die **Suppe** abgedeckt 12-14Min. köcheln lassen, ggf. die Hitze leicht reduzieren.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer in schmale Streifen schneiden.



Während die **Suppe** köchelt, die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill samt weichen Stängeln** fein schneiden.



Den **Reis** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 2L warmes Wasser angießen und bei starker Hitze aufkochen.



Die **Suppe** mit **3-4EL Zitronensaft** und **Zitronenabrieb** nach Geschmack verfeinern. Den **Dill** unterrühren, mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken und servieren.