MARLEY SPOON

Reissuppe mit Bio-Huhn und Zucchini

aromatisch mit Dill und Zitrone

ca. 30min 2 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 150g Jasminreis
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 555kcal, Fett 10.8g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 34.8g

1. Gemüse schneiden

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.

2. Fleisch schneiden

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

3. Suppe ansetzen

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

4. Suppe kochen

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.

5. Zutaten vorbereiten

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

6. Suppe abschmecken

Die **Suppe** mit **2EL Zitronensaft** und **Zitronenabrieb** nach Geschmack verfeinern. Den **Dill** unterrühren, mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken und servieren.