



Paprikasuppe mit gebackenem Huhn und rustikalen Croûtons



20-30min



2 Personen

Für die knusprig-würzige Hähncheneinlage in dieser aromatischen Karotten-Paprika-Suppe mit Orange verwendest du leckeres Hähnchenoberschenkelfleisch, das beim Backen im Ofen richtig schön saftig bleibt. Mit rustikalen Croûtons ein super Gericht für kalte Tage!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung ¹⁰
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 58.3g, Eiweiß 31.7g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, mit **1-2 Prisen Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer würzen und mit 1EL Olivenöl einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



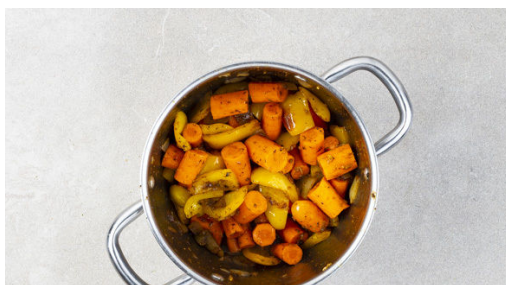
2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und ebenfalls in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** ca. 15Min. im Ofen backen, dann etwas abkühlen lassen und mit 2 Gabeln zerzupfen.



4. Gemüse anbraten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Die **Karotten**, den **Knoblauch**, **2TL Orangenabrieb** und die **Gewürzmischung** dazugeben und 1Min. mitbraten.



5. Suppe kochen

Das **Brühgewürz** in 700ml heißem Wasser auflösen und das **Gemüse** mit der **Brühe** ablöschen. Einmal aufkochen lassen und anschließend ca. 15Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Das **Brötchen** in kleine Würfel schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



6. Croûtons rösten

Die **Brotwürfel** auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5-6Min. im Ofen zu knusprigen **Croûtons** rösten. Den Topf vom Herd nehmen und die **Suppe** pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser dazugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit **Orangensaft** sowie Salz, Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Fleisch** und den **Croûtons** anrichten und servieren.