MARLEY SPOON



Hähnchen-Reis-Suppe mit Zucchini

aromatisch mit Dill und Zitrone

ca. 30min 6 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 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

- 3 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 450g Jasminreis
- 3 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 545kcal, Fett 11.0g, Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 38.9g



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 **Zwiebeln** 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 großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 3L 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, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill samt weichen Stängeln** fein schneiden.



6. Suppe abschmecken

Die **Suppe** mit dem **Zitronensaft** und -abrieb__ nach Geschmack verfeinern. Den **Dill** unterrühren, mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken und servieren.