MARLEY SPOON



Hähnchen-Reis-Suppe mit Zucchini

aromatisch mit Dill und Zitrone

ca. 30min 3 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

- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 300g Jasminreis
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 557kcal, Fett 11.2g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 39.6g



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

375g Fleisch mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und quer in schmale Streifen schneiden.



3. Suppe ansetzen

225g Reis und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, 1,5L warmes Wasser angießen und bei starker Hitze aufkochen.



4. Suppe kochen

Ca. **¾ des Brühgewürzes** 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 **3EL Zitronensaft** und **Zitronenabrieb** nach Geschmack verfeinern. Den **Dill** unterrühren, mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken und servieren.