MARLEY SPOON



Vegane Hühnersuppe mit Bio-„Bauernhof“-Pasta

mit buntem Gemüse, dazu Baguettescheiben

ca. 30min 2 Portionen

Diese vegane Hühnersuppe mit Bio-„Bauernhof“-Pasta ist ein Festschmaus für Groß und Klein: Vegane Hähnchenschnetzel und buntes Gemüse wie Karotte, Sellerie und Zwiebel sorgen für Wohlfühlgeschmack bei jedem Löffel. Garniert mit Petersilie und zusammen mit knusprigen Baguettescheiben wird daraus ein wärmendes Familiengericht, das satt macht, beruhigt und einfach rundum glücklich macht.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie [1]
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel [2,3]
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-„Bauernhof"-Pasta [2]
- 1 Baguettebrötchen [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Airfryer
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Kochtipp
Wer keinen Airfryer hat, kann das Brot auch im vorgeheizten Ofen aufbacken.

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 855kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 33.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



2. Schnetzel anbraten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. pro Seite anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



3. Suppe ansetzen

Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in dem Topf mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten. Den **Knoblauch** und den **Thymian** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Dann 750ml heißes Wasser, **1½TL Brühgewürz**, ½TL Essig und 1 Prise Pfeffer unterrühren. Zum Kochen bringen und ca. 15Min. abgedeckt köcheln lassen.



4. Pasta kochen

Den **Thymian** entfernen und die **½ des Gemüses** ausschöpfen und beiseitestellen. Das **restliche Gemüse samt Flüssigkeit** zu einer cremigen **Suppe** pürieren. Das beiseitegestellte **Gemüse** mit **150g Pasta** und 250ml Wasser in den Topf geben und 5–6Min. kochen, bis die **Pasta** bissfest ist. Dabei ein- bis zweimal umrühren, damit die **Pasta** nicht am Topfboden anhaftet.



5. Suppe verfeinern

Den Topf vom Herd nehmen. Die **Petersilie** fein hacken. Die **½ der Petersilie** in die **Suppe** rühren. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** in einem Airfryer bei 180°C in 4–5Min. goldbraun aufbacken. Die **Suppe** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit der **restlichen Petersilie** garnieren. Das **Brötchen** in Scheiben schneiden und zu der **Suppe** servieren.