



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, wenn die Tage wieder kühler werden!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 2 gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung¹⁰
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 831kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 48.9g



1. Fleisch würzen

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



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, 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 grobe Würfel 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 zwei Gabeln zerupfen.



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 Orangenschale** und die **Gewürzmischung** dazugeben und ca. 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 je 1 Prise 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 ggf. etwas Wasser dazugeben, falls die **Suppe** zu dickflüssig ist. Mit dem **Orangensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Suppe** mit dem **Fleisch** und den **Croûtons** anrichten und servieren.