



## Mediterraner Eintopf

mit Huhn und Orzo



30-40min



2 Personen

Ein herzhafter Eintopf wärmt den Bauch und das Herz, darum kochen wir heute mit viel Gemüse, leckerer Hühnerbrust und Orzo-Nudeln eine tolle Variation. Die Tomaten und die aromatische Gewürzmischung geben dem Gericht eine mediterrane Note und so wärmt der Eintopf genau so toll wie die Sonne in Italien. So hat der Herbst-Blues keine Chance!



## Was du von uns bekommst

- Stangensellerie <sup>9</sup>
- Basilikum
- Italian Allrounder
- Orzo <sup>1</sup>
- Zwiebel
- Hühnerbrust
- Zucchini
- Karotte
- Knoblauchzehe
- geschälte Tomaten
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 695.0kcal, Fett 13.8g, Eiweiß 46.5g, Kohlenhydrate 89.8g



### 1. Gemüse schneiden

**Zwiebel** schälen und in Streifen schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen. **Karotten** und schälen, längs halbieren und in ca. 1cm dicke Stücke schneiden. Mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die Orzo-Nudeln aufkochen.



### 4. Eintopf kochen

**Zucchini** in ca. 2cm große Würfel schneiden. **Stangensellerie** längs halbieren und quer in 5mm dünne, kurze Streifen schneiden. Das **Fleisch** und das **Gemüse**, sowie die **Tomaten**, in die Brühe geben und zugedeckt ca. 8-10Min. mitköcheln. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Eintopf ansetzen

Einen großen Topf mit 1TL Öl mittelhoch erhitzen, dann **Knoblauch** und **Zwiebeln** darin anbraten, bis sich deutliche Röstspuren entwickelt haben. Die **Karotten** dazu geben und mit 800ml Wasser ablöschen. Den Hühnersuppenwürfel darin auflösen und die **Gewürzmischung** dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen, dann die Hitze runterdrehen bis die Brühe leicht köchelt.



### 5. Orzo kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Orzo-Nudeln** in das kochende Wasser geben und für 7-9Min. al dente kochen. Die restlichen Nudeln werden nicht mehr verwendet, machen sich aber wunderbar als Füllung in einer Paprika. Nudeln abgießen und in den Eintopf geben.



### 3. Fleisch vorbereiten

Inzwischen die **Hühnerbrust** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden.



### 6. Eintopf fertigstellen

Währenddessen die Blätter des **Basilikums** abzupfen, dann grob hacken. Den **Käse** reiben. Zum Schluss einen Teil des gehackten **Basilikums** in den Eintopf rühren. Kurz vom Herd nehmen und ziehen lassen, dann servieren. Mit **Käse** und übrigem gehackten **Basilikum** garnieren.