

# MARLEY SPOON



## Mediterraner Eintopf

mit Huhn und Orzo



30-40min



4 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>
- Italian Allrounder
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Zwiebel
- Orzo <sup>1</sup>
- Zucchini
- geschälte Tomaten
- Hühnerbrust
- Basilikum, frisch
- Knoblauchzehen
- Karotte

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 770.0kcal, Fett 14.0g, Eiweiß 51.9g, Kohlenhydrate 103.7g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 4. Eintopf kochen

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



### 2. Eintopf ansetzen

Einen großen Topf mittelhoch erhitzen, dann **Knoblauch** und **Zwiebel** darin anbraten, bis sich deutliche Röstspuren entwickelt haben. Die **Karotten** dazu geben und mit 1,5L Wasser ablöschen. Den Hühnersuppenwürfel darin auflösen, 1EL der **Gewürzmischung** dazugeben. Alles kurz aufkochen lassen, dann die Hitze runterdrehen bis die Brühe leicht köchelt.



### 5. Orzo kochen

Sobald das Wasser kocht, die Hälfte der **Orzo-Nudeln** in das kochende Wasser geben und für 7-9Min. al dente kochen. Wer großen Hunger hat, verwendet mehr Nudeln. Danach abgessen und in den Eintopf geben. Temperatur senken, die Suppe sollte nicht mehr kochen.



### 3. Fleisch vorbereiten

**Hühnerbrust** in 1,5cm große Würfel schneiden.



### 6. Eintopf fertigstellen

Währenddessen die **Basilikumblätter** 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.