

MARLEY SPOON



Frische Hühnersuppe

mit Kräutern und Orzonudeln



30-40min



4 Personen

Hühnersuppe hält gesund - das wusste Oma schon immer. Neben dem traditionellen Suppengemüse kommt hier auch eine gute Portion an frischen Kräutern mit in den Topf. Liebstöckel und Petersilie bringen durch den reichen Eisen- und Magnesiumgehalt das Immunsystem auf Vordermann und besiegen so jede Erkältung. Als Einlage gibt's kleine griechische Orzo-Nudeln.

Was du von uns bekommst

- Stangensellerie ⁹
- Risoni ¹
- Petersilie, frisch
- rote Zwiebel
- Gran Biraghi Hartkaese ⁷
- Zitrone
- Liebstöckl
- Karotte
- Hühnerschenkel ohne Knochen

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittlerer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 485.0kcal, Fett 11.7g, Eiweiß 37.9g, Kohlenhydrate 53.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, der Länge nach vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Sellerie** in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** halbieren, schälen und klein würfeln.



4. Kräuter vorbereiten

Blätter der **Petersilie** und des **Liebstöckls** von den Stielen zupfen. **Liebstöckl** die letzten ca. 1-2 Min. mitkochen lassen. Den **Käse** fein reiben.



2. Fleisch vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 2TL Salz und warmem Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Hühnerfleisch** in ca. 1,5cm große Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Fett am **Fleisch** schmilzt in der Suppe, sorgt für mehr Geschmack und enthält gesunde Mineralien!



5. Suppenudeln kochen

Sobald das Wasser für die **Risoni** kocht, die **Nudeln** ca. 6-8Min. bissfest gar kochen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Schale der **Zitrone** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden.



3. Suppe ansetzen

In einem großen Topf ca. 1,8L Wasser, 2TL Salz, zwei Hühnersuppenwürfel, den **Sellerie**, **Zwiebeln**, die **Karotten** und das **Fleisch** langsam zum Kochen bringen und für ca. 10-12Min. leicht köcheln lassen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



6. Suppe fertigstellen

Nun die **Petersilie** zu der **Suppe** geben und die Hälfte der **Risoni** untermischen, die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem geriebenen **Käse** bestreuen. Wer großen Hunger hat, alle Nudeln verwenden. Nach Geschmack mit etwas **Zitronenabrieb** abschmecken und mit den **Zitronenspalten** servieren.