



Leichte Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Orecchiette



30-40min



2 Personen

Hühnersuppe ist wohl die bekannteste Waffe gegen jede Erkältung! Zitronen stärken das Abwehrsystem, Knoblauch wirkt antibakteriell, Zwiebeln stecken voller Antioxidantien und Karotten und Knollensellerie haben einen hohen Vitamin C-Gehalt. Das Huhn versorgt uns mit den nötigen Fetten und den leckeren Geschmack. Da haben selbst die hartnäckigsten Viren keine Chance!

Was du von uns bekommst

- Karotte
- Jungzwiebel
- Knollensellerie ⁹
- frischer Basilikum
- Knoblauchzehe
- Orecchiette ¹
- Zitrone
- Hühnerbrust
- rote Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 455.0kcal, Fett 2.9g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 60.6g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knollensellerie** rundherum schälen, in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden und dann auch ca. 1cm groß würfeln.



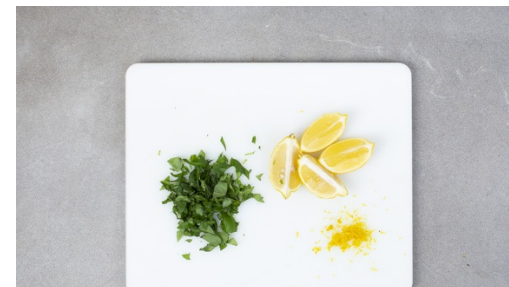
4. Suppe ansetzen

In einem großen Topf ca. 800ml kaltes Wasser, 1TL Salz, 1 Hühnersuppenwürfel, den **Knollensellerie**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und das **Fleisch** langsam zum Kochen bringen und für 10-15Min. leise köcheln lassen, bis das **Gemüse** fast gar ist.



2. Fleisch vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 1TL Salz und heißem Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Hühnerbrust** trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



5. Nudeln kochen

Sobald das Wasser für die **Nudeln** kocht, die **Hälfte** davon ca. 9-10Min. bissfest gar kochen. Dann **Nudeln** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen **Basilikum** von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Schale der **Zitrone** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die übrigen **Nudeln** werden nicht verwendet.



3. Jungzwiebeln schneiden

Die **Jungzwiebeln** längs halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und klein würfeln.



6. Suppe fertigstellen

Die **Jungzwiebeln** zu der **Suppe** geben und weitere ca. 2-3Min. köcheln lassen. Schließlich **Nudeln** untermischen und die **Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem grob gehackten **Basilikum** servieren. Nach Geschmack mit etwas **Zitronenabrieb** abschmecken, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.