



## Leichte Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Orecchiette



30-40min



4 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

- rote Zwiebel
- Karotte
- Jungzwiebel
- Zitrone
- Orecchiette <sup>1</sup>
- Knoblauchzehe
- Knollensellerie <sup>9</sup>
- frischer Basilikum
- Hühnerbrust

## Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 445.0kcal, Fett 2.7g, Eiweiß 38.1g, Kohlenhydrate 59.7g



**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.



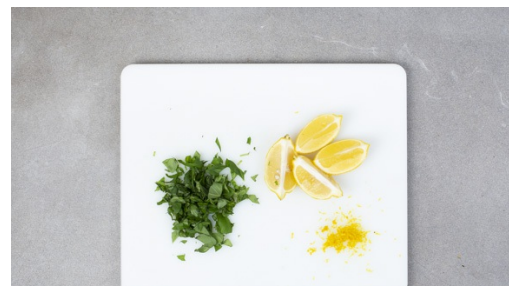
**4. Suppe ansetzen**

In einem großen Topf ca. 1,6L kaltes Wasser, 1TL Salz, 1-2 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.



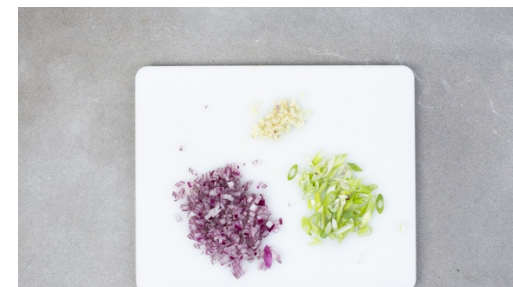
**2. Fleisch vorbereiten**

Einen mittleren Topf mit 1-2TL 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 **Nudeln** 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 einer **Zitrone** abreiben und die **Zitronen** in Spalten schneiden.



**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.