Gemüsetopf mit Hähnchenbrust

Suppen » Klare Brühen

Zutaten (4 Personen)

» 1 Zwiebel(n)
» 1 Möhre(n)
» 400g Hähnchenbrustfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 1 TL Pfefferkörner
» 375g Porree
» 500g Brokkoli
» 300g rote Paprika
» 1 Dose Mais
» 1/2 Topf Basilikum
» 2 TL Instant-Hühner-Brühe

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Zwiebel und Möhre schälen, grob in Stücke schneiden. Fleisch waschen. Mit 11/2l Wasser, vorbereitetem Gemüse, 1TL Salz und Pfefferkörnern in einem Topf aufkochen. Zugedeckt 35min köcheln lassen.

2. Porree, Brokkoli und Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Porree in Ringe, Paprika in Streifen schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, Strunk schälen und würfeln. Mais abtropfen lassen.

3. Fleisch herausheben, die Brühe durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und aufkochen. Porree darin 8-10min köcheln. Brokkoli und Paprika zufügen, weitere ca. 5min kochen.

4. Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden. Basilikum, Mais und Fleisch in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Hühnerbrühe abschmecken. Eintopf auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte: 190kcal/E23g/F6g/KH11g pro Portion

angelegt am: 16.09.2004 Rezept-Nr: 1307

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke