WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Zutaten (für 4 Personen):

1 Hähnchen
1 Paket Suppengemüse
1 Zwiebel
2 TL Salz
3 Möhren
100 g TK-Erbsen
100 g Reis
2 Eier
2 Zitronen
Petersilie

Nährwerte:

Pro Portion ca. 383 kcal, 14 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 105 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit)

Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Zubereitung:

1. Zuerst das Suppengemüse klein schneiden, die Zwiebel halbieren und alles zusammen mit dem Hähnchen in einen großen Topf geben.

2. Mit circa 1,5 Liter Wasser aufgießen, 2 TL Salz dazugeben und circa 90 Minuten köcheln lassen.

3. Anschließend das Hähnchen aus dem Topf nehmen und das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln von den Knochen lösen und in Stücke zupfen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen.
   Die drei Möhren schälen, würfeln und garen. Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Griechische Zitronen-Hühnersuppe

4. Dann die Eier und den Zitronensaft verrühren und circa 200 ml Brühe einrühren. Diese sollte vorher etwas abgekühlt sein.

5. Jetzt die Eier-Zitronen-Brühe unter die restliche Hühnersuppe rühren. Achtung: Ab jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei!

6. Zum Schluss das gezupfte Hähnchenfleisch, Erbsen und Möhren unterrühren…

7. …mit Reis und Petersilie anrichten und die griechische Zitronen-

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Hühnersuppe Löffel für Löffel genießen.

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**