

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet
2 Kohlrabi (circa 700 g)
100 g Baby-Spinat
1 Zwiebel
1 L Gemüsebrühe
2 EL Öl
2 EL Sesam
1 Zitrone
200 ml Sahne
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

Zubereitung:

1. Zuerst die Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Öl circa 5 Minuten scharf anbraten.



2. Dann die Brühe angießen und alles circa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Kohlrabi weich sind.



3. Jetzt den Spinat für 2 bis 3 Minuten mitkochen und dann alles pürieren.



Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

4. Als nächstes, Sahne und Zitronensaft unterrühren, einmal aufkochen und warm halten.



5. Jetzt die Hähnchenfilets in Würfel schneiden...



6. ...und auf Spieße stecken.



7. In 1 EL Öl von allen Seiten circa 3 Minuten scharf anbraten...

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen



8. ...bis sie schön goldbraun und knusprig sind.



9. Zum Schluss die Suppe anrichten und mit den Hähnchenspießen toppen.
Lecker!





Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen



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-gefluegel.de**