

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

Zutaten

(für 4 Personen):

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



Nährwerte:

Pro Portion ca. 397 kcal, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 30 Minuten

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

Zubereitung:

1. Zuerst die Kohlrabi und Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden 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**