WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

6. …und auf Spieße stecken.



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



8. …bis sie schön goldbraun und knusprig sind.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Kohlrabi-Spinat-Suppe mit Hähnchenspießen

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





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**