

# Griechische Hähnchen-Zitronen-Suppe mit Orzo und Babyspinat

unter 650 Kalorien **Family** High Protein Thermomix übernimmt alles • 594 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähncheninnenfilet



Orzo-Nudeln



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Babyspinat



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Crème fraîche



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch und die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenfilet	250 g	375 g	500 g
Orzo-Nudeln <b>15</b>	90 g**	135 g**	180 g
Karotte	1	2	2
Zwiebel	1	1	2
Knoblauchzehe	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Crème fraîche <b>7</b>	100 g	150 g**	200 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2487 kJ/594 kcal
Fett	4,4 g	28,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	11,7 g
Kohlenhydrate	6,6 g	43,7 g
– davon Zucker	1,6 g	10,9 g
Eiweiß	5,7 g	37,5 g
Salz	0,33 g	2,21 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## Varoma vorbereiten

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz freibleiben und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. **Hähncheninnenfilets** in ca. 1,5 cm Stücke schneiden, auf den Varoma-Einlegeboden geben und Varoma verschließen.



## Suppe kochen

Varoma abnehmen.

**Orzonudeln** in den Mixtopf zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **12 Min. Varoma/Reverse/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



## Kleinigkeiten

**Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Oreganoblätter** abzupfen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Suppe vollenden

Varoma abnehmen. **Abgeriebene Zitronenschale**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenvierteln** und **Crème fraîche** zugeben und ohne Messbecher **1 Min./90 °C/Reverse/Stufe 1** vermischen.

**Hähnchenstücke** mit **Sud** und **Babyspinat** portionsweise in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. **Suppe** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Suppe

**Zwiebel**, **Knoblauch** und nach Belieben **Oreganoblättchen** in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 30 g] **Olivenöl\*** und **Karottenscheiben** zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

550 g [750 g | 950 g] **Wasser\***, **Hühnerbrühpulver**, „**Hello Paprika**“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** zugeben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Reverse/Stufe 1** vorgaren.



## Anrichten

**Hähnchen-Zitronen-Suppe** auf Teller verteilen, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und mit restlichen **Zitronenvierteln** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

