

Griechische Hähnchen-Zitronen-Suppe mit Orzo und Babyspinat

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



Hähncheninnenbrustfilet



Orzo-Nudeln



Karotte



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Zitrone, gewachst



Crème fraîche, Bio



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hühnerbrühe



- 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®, 1 Backpapier und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Orzo-Nudeln 15)	90 g**	135 g**	180 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



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, Saft** 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>

