

# Griechische Hähnchen-Zitronen-Suppe mit Orzo und Babyspinat

High Protein Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 593 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchenindeflets



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

thermomix

🕒 20 [20 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 45] Min.

# Los geht's

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

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenfilets	250 g	375 g	500 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	90 g**	135 g**	180 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	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	375 kJ/90 kcal	2481 kJ/593 kcal
Fett	4,34 g	28,74 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	12,10 g
Kohlenhydrate	6,58 g	43,54 g
– davon Zucker	1,64 g	10,85 g
Eiweiß	5,66 g	37,47 g
Salz	0,335 g	2,215 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 **NL:** Niederlande **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



## 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.

**Orzo-Nudeln** in den Mixtopf zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **12 Min. Varoma/↻/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/↻ 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/↻/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/↻/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>

