



Kürbissuppe mit Hühnchen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. ⌚

Je Portion: 1882 kJ, 449 kcal, 39 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 22 g Fett, 93 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴🍴

Kosten: € €



Zutaten

Menge

500 g	Butternut-Kürbis
500 g	Süßkartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
800 ml	Gemüsebrühe
1 Stück	Ingwer (ca. daumengroß)
300 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	geschmacksneutrales Öl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Cayennepfeffer
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Schmand

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Kürbis vierteln, das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen und mit einem Sparschäler schälen. Die Süßkartoffel ebenfalls schälen und mit dem Kürbis in gleichgroße Würfel schneiden.

Step 2:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln.

Step 3:

Dann erhitzt du die Butter in einem großen Topf auf mittlerer Stufe und dünstest die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig an, dann den Kürbis und die Süßkartoffeln dazugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend alles mit Gemüsebrühe aufgießen und ungefähr 20 Minuten weich kochen lassen.

Step 4:

In der Zwischenzeit kannst du den Ingwer reiben und mit zur Suppe geben.

Step 5:

Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin knusprig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 6:

Wenn der Kürbis und die Süßkartoffeln weich sind, kannst du die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen, dann mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Sollte die Suppe zu dick sein, einfach noch etwas Wasser dazugeben.

Step 7:

Zum Anrichten die Suppe auf tiefe Teller verteilen und einige Hähnchenstücke sowie einen Klecks Schmand in die Mitte geben und servieren.