



Linsensuppe mit buntem Gemüse & Hähnchen



Zutaten

Menge

200 g	Erbsen
1 kleine Stange	Porree
1,5 bis 2 Liter	Geflügelbrühe
2 EL	Öl
	Chiliflocken
1 EL	Zucker
1 kleines Bund	Petersilie
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 ml	Sahne
250 g	braune Champignons
1 TL	Currypulver
300 g	rote Linsen
500 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Tomatenmark
	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 35 Min. Garzeit

pro Portion: 2632 kJ, 629 kcal, 43,6 g Kohlenhydrate, 54,3 g Eiweiß, 32,4 g Fett, 176 mg Cholesterin, 12,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

Zubereitung

Bist du auch ein absolute Suppen-Fan? Dann solltest du unbedingt unsere leckere Ofensuppe mit Linsen, buntem Gemüse und angebratenem Hähnchen ausprobieren! Die Suppe ist echt super schnell zubereitet und genau das Richtige für kalte Tage. Probier's unbedingt einmal selbst aus, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Porree putzen und in Ringe schneiden. Das Fleisch würfeln und die Pilze vierteln. Dann kannst du den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 2:

Nun das Öl in einem ofenfesten Topf oder Bräter erhitzen und das Fleisch darin kurz und kräftig anbraten, dann die Pilze und zum Schluss den Porree hinzugeben und alles für 5 Minuten garen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kannst du die Linsen, Erbsen, die Brühe, die Sahne, das Tomatenmark, Zucker, Curry, Chili, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Suppe im Ofen für ca. 35 Minuten ohne Deckel schmoren lassen. Zwischendurch einmal umrühren. In der Zwischenzeit kannst du die Blätter von den Petersilien-Stängeln zupfen und hacken. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.