



Gemüsesuppe mit Huhn

Description

Kalorien p. P.: ca. 150 kcal

ZUTATEN (3 Portionen):

100 g Lauchzwiebel(n), in Ringe geschnitten

1/2 Zehe/n Knoblauch, fein gewürfelt

400 g Hähnchenbrustfilet(s), in mundgerechte Stücke geschnitten

175 g Möhre(n), in Scheiben geschnitten

300 g Kürbisfleisch, im Glas, abgetropft

250 g Brokkoli, in kleinen Röschen

250 g Zucchini, in Stücke geschnitten

200 g Tomate(n), geachtelt, entkernt

150 g Paprikaschote(n), entkernt, geviertelt, gewürfelt

1 Liter Gemüsebrühe

1/2 Lorbeerblatt

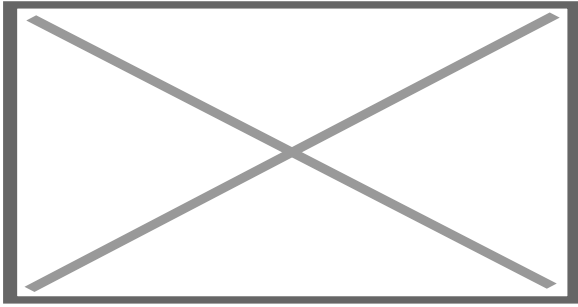
Petersilie

Ä?l

ZUBEREITUNG:

Die Lauchzwiebeln mit dem Knoblauch in 1 EL Öl andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Hähnchenfleisch hinein geben und ca. 15 Minuten kochen lassen (mittlere Hitze). Lorbeerblatt ebenfalls dazugeben. Gemüse hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Mit der Petersilie garnieren.

Die Suppe kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bitte portionsweise erhitzen und so viel davon essen, wie man möchte. Enthält kaum Kohlenhydrate, hält somit den Insulin-Spiegel niedrig. Somit holt sich der Körper seine Energie aus den Fettdepots.



Category

1. GefÄ¼gel

Date Created

Juli 6, 2021

Author

jeanny

default watermark