

# Hähnchen-Zitronen-Suppe (wenig Kalorien, viel Eiweiß)

## Zutaten für 2 Personen:

- 90 g Orzo-Nudeln
- 100 g Crème Fraiche
- 1 TL Hühnerbrühe
- 50 g Blattspinat (frisch, alternativ TK)
- 250 g Hähnchenbrustfilet oder -innenfilets (alternativ Hähnchenminutensteaks o.ä.)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 Karotte
- 10 g Oregano/ Petersilie (frisch etwa 2-3Stängel, alternativ getrocknet)
- Öl (z.B. Olivenöl), Wasser
- Salz, Pfeffer, Paprika



## Zubereitung :

- 1) Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen und 1TL der Schale fein abreiben. Zitrone vierteln.
- 2) Hähncheninnenfilets in 2cm Stücke teilen.
- 3) In einem großen Topf mit Deckel 2EL Öl erhitzen, Orzo- Nudeln, Karotte, Zwiebel, Knoblauch darin 2-3min andünsten und mit 500ml heißem Wasser ablöschen. Brühepulver, Paprika und ½ TL Salz einrühren. Hähnchenfleisch dazugeben, aufkochen und alles ca. 10-12min abgedeckt kochen lassen, gelegentlich umrühren.
- 4) Petersilien- und Oreganoblätter abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.
- 5) Blattspinat am Ende der Kochzeit in die Suppe geben, Zitronenabrieb, Saft von 2 Zitronenvierteln und Crème Fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Oregano abschmecken.
- 6) Hähnchen-Zitronen-Suppe auf Teller verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit restlichen Zitronenvierteln genießen.



Guten  Appetit

