

Rezept

Erbsensuppe mit Hähnchenbrust

Ein Rezept von Erbsensuppe mit Hähnchenbrust, am 27.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1 mehligkochende Kartoffel (ca. 25 g) | 1 Zwiebel |
| 1 TL Butter | 350 ml Hühnerbrühe |
| 250 g TK-Erbesen | 150 g Hähnchenbrustfilet |
| 1 EL Öl | Salz |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Schmand |
| 4 Scheiben Vollkorntoastbrot | 2 Pfirsiche |
| 2 Metall- oder Holzspieße | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel waschen und schälen, die Zwiebel schälen, beides in grobe Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin leicht anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Mit der Brühe ablöschen.
2. Die Erbsen dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen das Hähnchenfleisch kalt abwaschen und abtrocknen, in schmale Streifen oder kleine Würfel schneiden und auf die Spieße reihen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße rundherum scharf anbraten, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze noch ca. 8 Min. braten, zwischendurch mehrmals wenden.
4. Die Suppe im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Wieder aufkochen. Den Schmand einrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spieße zum Servieren drauflegen. Geröstete Toastscheiben dazureichen und die Pfirsiche als fruchtigen Abschluss genießen.