

Rezept

Hühnersuppe mit Reis und Kichererbsen

Ein Rezept von Hühnersuppe mit Reis und Kichererbsen, am 09.06.2026

Zutaten

½ Masthähnchen oder Suppenhuhn	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
Salz	100 g Patnareis
1 kleine Dose gegarte Kichererbsen (460 g Inhalt)	1 EL Tomatenmark
3-4 EL Zitronensaft	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
30 g Butter	1 TL getrocknete Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Vom Hähnchen oder Huhn zu reichliches Fett entfernen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Suppentopf 1 ½ l Wasser mit Zwiebeln, Lorbeer, Nelken und 1 knappen EL Salz aufkochen. Das Geflügel darin zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. garen und danach auf einem Teller erkalten lassen.
2. Die Brühe aufkochen und den Reis darin bei schwacher Hitze 20 Min. kochen. Haut, Knochen und Sehnen vom Hähnchen entfernen, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und nach 15 Min. Garzeit für den Reis mit dem Geflügelfleisch in die Suppe geben. Diese noch 5 Min. kochen.
3. Das Tomatenmark mit Zitronensaft glatt rühren und in die Suppe mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen. In einem Butterpfännchen die Butter erhitzen, bis sie schäumt. Die Minze einrühren und die Minzebutter unter die Hühnersuppe rühren.