Rezept

Hühnersuppe mit Kichererbsen

Ein Rezept von Hühnersuppe mit Kichererbsen, am 30.05.2025

Zutaten

- **250 g** getrocknete Kichererbsen
- **350 g** Hähnchenbrustfilet
- **100 g** Zwiebeln
- **100 g** Möhren
- **1 EL** Öl
- **1** Avocado
- **200 g** Gouda
- **2** Knoblauchzehen
- Salz
- **1** weiche Tomate
- **2** eingelegte Chipotle-Chilischoten (aus der Dose; mex. Laden oder online)
- **1 TL** getrockneter Epazote (mex. Bohnenkraut; mex. Laden oder online)
- **1** Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 26 g F, 47 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen. Den Knob-lauch schälen. In einem Topf 1,5 l Wasser, Kichererbsen, Knoblauch, Hähnchenfilet und ½ TL Salz zum Kochen bringen und zugedeckt 30 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Das Fleisch herausheben, die Kicher-erbsen zugedeckt weitere 15 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomate waschen und in Stücke schneiden, dabei den Stiel-ansatz entfernen. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in Streifen schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Tomate und Möhren darin 3 Min. andünsten. Die Mischung mit Chilis und Epazote zu den Kichererbsen in die Suppe geben und mit Salz abschmecken. Die Suppe zugedeckt weitere 30 Min. köcheln lassen.

4. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herausheben und klein würfeln. Die Limette waschen und vierteln. Den Käse von der Rinde befreien, in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden.

5. Den Käse und die heiße Suppe in vier tiefe Teller verteilen. Das Fleisch und die Avocadowürfel darüberstreuen. Die Hühnersuppe mit den Limettenspalten servieren.