

Rezept

Orientalische Hühnersuppe

Ein Rezept von Orientalische Hühnersuppe, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 120 g Hähnchenbrustfilet | 1 Möhre |
| 1 kleiner Zucchini (ca. 100 g) | 3 Frühlingszwiebeln |
| 350 ml Gemüsebrühe (Instant) | je 1/4 TL Kurkuma und gemahlener Kreuzkümmel (Cumin) |
| 1/4 TL Harissa | 1 kleine Knoblauchzehe |
| 3 Stängel Petersilie | Salz |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden (der Rest hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage). Die Möhre schälen, den Zucchini waschen und putzen, beides in Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Harissa aufkochen. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. Das Hähnchenfleisch und die Möhrenstifte dazugeben und 3 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Zucchini und Frühlingszwiebeln unterrühren und weitere 3 Min. garen.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und unter die Suppe rühren. Zuletzt mit Salz abschmecken.