

Rezept

Schlank im Schlaf: Rote-Bete-Suppe

Ein Rezept von Schlank im Schlaf: Rote-Bete-Suppe, am 01.06.2023

Zutaten

120 g Hähnchenbrustfilet	600 ml Geflügelbrühe
4 kleine Eier	400 g Rote Bete
175 g Frischkäse mit Buttermilch	1 TL Meerrettich
Salz	Pfeffer
4 EL Schnittlauchröllchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 436 kcal

Zubereitung

1. Das Filet kalt abspülen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Brühe aufkochen und das Filet darin in 10 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen die Eier in 10 Min. hart kochen, abschrecken und erkalten lassen. Filet aus der Brühe heben und diese heiß halten.
2. Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. In die Brühe einlegen und 15 Min. darin garen. Käse und Meerrettich einrühren, salzen und pfeffern. Eier pellen und würfeln. Fleisch in die Suppe einlegen, noch mal aufkochen. Mit Ei und Schnittlauch bestreuen.