

Hühnersuppe mit Grünkohl

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4-6 Personen

400 g Hähnchenbrust
50 g Graupen
1200 ml Wasser
720 ml Hühnerbrühe
2 große Möhren
3 Selleriestangen
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Kartoffeln
150 g Grünkohl
1 Teelöffel Petersilie
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Limettensaft
Salz&Pfeffer

Für kalte, stürmische Tage ist diese Hühnersuppe genau das Richtige. Sie wärmt von innen, tut der Gesundheit richtig gut und schmeckt aufgewärmt sogar noch besser! [Weitere leckere Rezepte mit Hähnchenbrust findest du hier.](#)

- 1 -

Hähnchenbrustfilet und Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Anschließend für ca. 45 Minuten köcheln lassen.

- 2 -

Selleriestangen und Möhren in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

- 3 -

In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch ca. 7 Minuten anbraten.

- 4 -

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit gedünstetem Gemüse zu Hähnchenbrustfilet in den Topf geben. Für 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

- 5 -

Grünkohl waschen und feste Stiele entfernen. Petersilie fein hacken und Limette auspressen. Den Saft zusammen mit Petersilie und Grünkohl in den Topf geben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für weitere 15 Minuten köcheln lassen.

- 6 -

Hähnchenbrustfilet aus dem Topf nehmen und mit zwei Gabel zerpfücken. Das zerkleinerte Fleisch anschließend wieder in den Topf geben und alles einmal gut durchrühren. Wer es scharf mag, garniert die Suppe vor dem Servieren noch mit Chiliflocken.