

Hühnersuppe mit Tortilla-Streifen (aus dem Slow Cooker)

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

6,25
Std.

NIVEAU



Pikant und herzhaft geht es mit der mexikanischen Hühnersuppe zu, die neben Hähnchenfleisch auch Kidneybohnen, Avocado und knusprige Tortillastreifen auf die Teller bringt. Damit das Hähnchenfleisch richtig schön zart wird, musst du der Suppe ein wenig Zeit im Slow Cooker gönnen. Aber die Wartezeit lohnt sich.

- 1 -

Garbehälter des Slow Cookers mit Olivenöl einfetten. Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

- 2 -

Tomaten, Paprika, Zwiebel, Knoblauch. Hühnerbrühe, Hähnchenbrust, Gewürze, Salz und Pfeffer in den Slow Cooker füllen. Limetten halbieren, Saft auspressen und Schale abreiben. Saft und Limettenabrieb in den Slow Cooker geben.

- 3 -

Suppe abgedeckt bei geringer Hitze 4 bis 6 Stunden köcheln lassen, bis das Hähnchenfleisch gar ist.

- 4 -

Hähnchen aus der Suppe nehmen und mit zwei Gabeln zerpfücken.

- 5 -

Hähnchenfleisch zurück in den Slow Cooker geben. Bohnen und Koriander untermengen und etwa 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

- 6 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Weizentortillas in Streifen schneiden. Backpapier mit Olivenöl einstreichen und auf ein Backblech legen. Tortillastreifen gleichmäßig auf dem

Zutaten für 4 Portionen

für die Suppe

800 g Tomatenstücke (aus der Dose)
400 g schwarze Bohnen (alternativ Kidneybohnen)
1 rote Paprika
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
750 g Hähnchenbrust
1 l Hühnerbrühe
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Chilipulver
2 Limetten
1 Teelöffel Salz
1/2 Teelöffel Pfeffer
1 Esslöffel Koriander (gehackt)
Olivenöl

Für das Topping

6 Weizentortillas
1 Esslöffel Olivenöl
1 Avocado
Salz, Pfeffer

Zubehör

Slow Cooker

Hühnersuppe mit Tortilla-Streifen (aus dem Slow Cooker)

Backpapier verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15-20 Minuten im Ofen knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

- 7 -

Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch gitterförmig einschneiden und aus der Schale löffeln.

- 8 -

Fertige Suppe auf Suppenteller verteilen. Mit Tortillastreifen und Avocado garnieren.