

■ REZEPT DES MONATS - MÄRZ



Foto: shutterstock.com | Brzostowska

Kohlrabi-Petersilien-Suppe mit Hähnchenstreifen

Zutaten (für 4 Portionen):

1	Zwiebel
1 EL	Butter
30 ml	Weißwein
1000 g	Kohlrabi
1 l	Hühner- oder Gemüsebrühe
100 g	Schlagsahne
100 g	Kräuterschmelzkäse, 30%
1 großes Bund	Petersilie, glatt
1 EL	Öl
400 g	Hühnerbrustfilet
	Zitrone
	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Kohlrabi schälen, klein schneiden
- Hühnerbrustfilet in Streifen schneiden, kalt stellen
- Butter erhitzen, Zwiebel glasig werden lassen, Kohlrabi andünsten
- mit Wein ablöschen, verdampfen lassen, Brühe angießen und 10 – 15 min. bei niedriger Temperatur weich garen
- inzwischen die Petersilie klein hacken
- die Suppe pürieren, Sahne und Schmelzkäse zugeben
- mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken
- die Petersilie unterrühren, nicht mehr kochen
- Öl erhitzen, die Hähnchenstreifen in 3-4 min braten, mit Salz und Pfeffer würzen
- das Fleisch auf Teller geben und die Suppe darüber füllen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED - Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	330	ca. 1	17 g	32 g