3

Hühnersuppe mit Risoni

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch fein hacken, den Staudensellerie in Streifen und die Karotte in halbe Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Karotte und Staudensellerie hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Kräuterbrühe und 500 ml Wasser hinzufügen und aufkochen. Das Hähnchenfilet hinzufügen und gar kochen. Das gegarte Hähnchenfilet aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und dann auseinanderzupfen. Die Risoni in den Topf geben und sobald die Risoni gar sind, das Hähnchen wieder hinzufügen. Mit Petersilie garnieren und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] 50 g Karotte
- [ ] 100 g Staudensellerie
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**490 kcal**
Kohlenhydrate	**20 g**
Fett	**16 g**
Ballaststoffe	**18 g**
Eiweiß	**55 g**