

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Sommersuppe mit Blattgemüse (z.B. Mangold, Pac Choy, Spinat)

Zutaten: 400g Blattgemüse, 1 l Hühnerbrühe, 1 Hähnchenbrust mit Haut und Knochen, 1 Zwiebel, 2 Knobizehen, Butter, 1 Möhre, 2 Stangen Staudensellerie, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Das Blattgemüse waschen und blanchieren. Die Brühe aufkochen und die Hähnchenbrust darin bei schwacher Hitze 10 min ziehen lassen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen.

Zwiebel und Knobi hacken, Sellerie und Möhre in Julienne-streifen schneiden.

Butter zerlassen und Zwiebel, Knobi, und Julienne darin kurz andünsten. Mit der Brühe angießen, erhitzen, aber nicht kochen lassen. 20 Minuten garen.

Die Hähnchenbrust häuten, von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. Mit dem blanchierten Blattgemüse unter die Brühe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Mit gerösteten Weißbrotwürfeln oder Fladenbrot servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)