

Wärmende Hühnersuppe



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Karotten
- 150 g Staudensellerie
- frisch gehackte Petersilie
- 80 g Porree
- 2 EL natives Olivenöl
- 130 g Vollkornreis
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 400 g frisches Hähnchenbrustfilet
- Pfeffer, Meersalz

Zubereitung:

- Waschen Sie zunächst einmal das Fleisch ab und schneiden Sie es in mundgerechte Würfel.
- Nun das Gemüse schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Erhitzen Sie nun das Olivenöl in einem Topf und dünsten Sie das Gemüse 5 Minuten darin an. Gießen Sie nun die Gemüsebrühe hinzu und kochen Sie alles einmal auf.
- Anschließend den Vollkornreis und die Hähnchen-Würfel hinzugeben. Zugedeckt rund 20 Minuten lang kochen lassen.
- Schmecken Sie die Suppe zum Schluss noch mit Pfeffer und Salz ab und garnieren Sie vor dem Servieren mit der frisch gehackten Petersilie.

Dieses tolle Gericht stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*