

Joghurt-Reis-Suppe mit Hähnchen - Thermomix-Rezept



© Joghurt-Reis-Suppe - Rezepte mit Herz

🕒 35 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

WIR LIEBEN MIXEN

Im Rahmen unserer Leseraktion "Wir lieben Mixen" zum Thema "Wärmende Suppen" haben uns eure tollen Einsendungen echt umgehauen. Herzlichen Dank für all die tollen Ideen. Ganz besonders begeistert hat uns die Suppe der Leserin Nadine.

Probiert diese tolle Suppe unbedingt auch mal aus!

Guten Appetit!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 600 g | Hähnchenbrustfilet |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Reis |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | 1200 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Zwiebeln |
| <input type="checkbox"/> | 3-4 | Knoblauchzehen |
| <input type="checkbox"/> | 20 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 5 TL | Hühnerbrühepaste oder -pulver |
| <input type="checkbox"/> | 300 g | Joghurt (3,5 % Fett) |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | Paprikapulver edelsüß |

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und im Varoma verteilen.
2. Reis in den Gareinsatz einwiegen, 2 Prisen Salz zugeben, dann 1200 g Wasser darüber in den Mixtopf gießen. Varoma aufsetzen und alles 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Varoma absetzen, Gareinsatz aus dem Mixtopf heben. Reis und Fleisch warm halten. Mixtopf leeren, die Garflüssigkeit dabei auffangen und beiseite stellen.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, 3 Sek./Stufe 4 im Mixtopf zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, Öl zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
4. Aufgefangene Garflüssigkeit einwiegen, mit Wasser auf 1250 g auffüllen, Hühnerbrühepulver zugeben und 3 Min./90 °C/Stufe 2 erhitzen. Dann Joghurt zugeben und 30 Sek./Stufe 2 unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
5. Reis, Hähnchen und Joghurt-Brühe in einer Suppenschüssel mischen. Sofort servieren.

Nährwertangaben

pro Portion ca. 470 kcal, 43 g E, 10 g F, 49 g KH