

Hähnchen-Gemüse-Suppe mit Reis aus dem Thermomix



© Reissuppe - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Reissuppe für die ganze Familie.

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen – schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag – maximal 2,50 € pro Portion!



Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Basmatireis |
| <input type="checkbox"/> | 400 g | Hähnchenbrustfilets |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Möhren |
| <input type="checkbox"/> | 100 g | Staudensellerie |
| <input type="checkbox"/> | 3 | Frühlingszwiebeln (ohne Grün) |
| <input type="checkbox"/> | 150 g | Champignons |
| <input type="checkbox"/> | 1200 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 3 TL | Hühnerbrühe-Paste |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Schlagsahne |
| <input type="checkbox"/> | | Salz |
| <input type="checkbox"/> | | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | Zitronensaft nach Belieben |

Zubereitung

1. Basmatireis in den Gareinsatz einwiegen und gründlich unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt.
2. Hähnchenbrustfilet in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden und in den Varoma legen.
3. Möhren, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schälen bzw. entfädeln. In grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen. Champignons putzen, in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Ebenfalls umfüllen.
4. Wasser im Wasserkocher aufkochen und in den Mixtopf gießen. Hühnerbrühe-Paste hinzufügen. Gareinsatz mit Reis einhängen, Varoma aufsetzen und 15 Min./Varoma/Stufe 2 garen. Reis herausnehmen und beiseitestellen.
5. Möhren, Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Sahne zufügen. Varoma wieder aufsetzen und alles 5 Min./Varoma/Stufe 1 kochen.
6. Champignons dazugeben. Gareinsatz und Varoma wieder einhängen bzw. aufsetzen und alles 5 Min./Varoma/Stufe 1 fertig garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Hähnchenfleisch und Reis zugeben und servieren.

Tipp:

Für extrafeine Hähnchenstücke gegarte Streifen mit zwei Gabeln zerrupfen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 335 kcal - 26 g E - 18 g F - 11 g KH