

BUNTER HÜHNERNUDELTOPF

BUNTER HÜHNERNUDELTOPF

Am Samstag waren wir auf der Grünen Woche – der Bericht folgt morgen – und am Sonntag ging es uns überraschender Weise sehr gut. Also kein Kater-Hühnernudelsüppchen zum Frühstück, aber da will man sich ja nicht beklagen. Das Hähnchenbrustfilet lag aber schon im Kühlschrank also wurde kurzerhand am Montag dieser bunter Hühnertopf gekocht. Mini-Maiskölbchen, Paprika, Zwiebel, Lauch, Nudeln – alles drin was gesund ist, bunt ist und schmeckt!



Zutaten für 2 Personen + 1 kleiner Rest:

1 Hähnchenbrustfilet (180g)

5 Baby-Maiskolben (frisch)

1 rote Spitzpaprika

1/2 Zwiebel

1/3 Lauchstange

1 Karotte

etwas Rapsöl

2 Lorbeerblätter

1 TL Kümmel

1 schwarze Kardamomkapsel

Salz & Pfeffer

50g Hochzeitsnudeln (kleine Hörnchen oder andere Suppennudeln)

4 EL Zitronensaft

1/2 Bund Petersilie

2 L Wasser

Zubereitung:

Ich schneide die Zwiebel in Würfel und den Lauch in sehr feine Scheiben. Das Öl erhitzen und zuerst die Zwiebel hinein geben, dann den Lauch dazu geben. Beides farblos anschwitzen und mit dem

Wasser ablöschen. Salzen und das Hähnchenbrustfilet hinein legen. 5 Minuten sprudelnd köcheln. Die Karotte schälen, in Stücken schneiden und mitkochen. Noch schnell die Lorbeerblätter, den Kümmel und die angedrückte Kardamomkapsel in den Topf werfen. Deckel drauf...



In dieser Zeit schneide ich die Paprika in Viertel und die Viertel in dünne Streifen. Der Mais wird in Scheiben geschnitten. Beides zusammen mit den Nudeln in der Suppe für weitere 10 Minuten köcheln lassen.



Das Hähnchenbrustfilet aus der Suppe angeln und in kleine Stücken schneiden. Die Stücke zurück in die Suppe geben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie fein hacken und dazu geben.



Lorbeerblätter und Kardamon wieder aus dem Topf angeln und die Suppe auf tiefe Teller verteilen. Ich stelle außerdem Pfeffer, Salz und Zitronensaft mit auf den Tisch.

Genau das Richtige im Winter!

