



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

HÜHNERSUPPE MIT PAPRIKA, KARTOFFEL UND THYMIAN

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in Streifen schneiden.
2. Die Kartoffel schälen, waschen und grob würfeln.
3. Die Paprika entkernen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.
4. Die Schalotte abziehen und würfeln.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischstreifen mit den Schalottenwürfeln ca. 3 Minuten anbraten.
6. Die Kartoffelwürfel und Paprikastreifen dazu geben, die Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Die Suppe mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und mit Schnittlauch und Thymian garniert servieren.

ZUTATEN

200 ml Gemüsebrühe

250 g Hähnchenbrustfilet

1 Kartoffel

1 Paprika, rot

1 Schalotte

1 TL Öl

1 TL Schnittlauchringe

1 Thymianzweig

Salz

Pfeffer



448
Kalorien



24g
Kohlenhydrate



64g
Eiweiß



7g
Fett



8g
Ballaststoffe