

Ernährungstrend Clean Eating

Hühnersuppe mit Limette und Avocado

Zutaten

für ca. 4 Teller

- 2 Hähnchenbrustfilets (Bio), ca. 400 gr
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 2 Limetten
- 10-15 kleine Tomaten
- 1 Avocado
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Chili für ungefähr 3 Minuten andünsten. Danach den Saft einer Limette hinzufügen.
- 2** Kurz köcheln lassen und die halbierten Tomaten sowie die Hähnchenbrustfilets hineingeben und leicht anbraten.
- 3** Gemüsebrühe angießen und die Suppe zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 4** Hähnchenbrustfilets aus dem Topf nehmen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Saft der anderen Limette einreiben. Die Avocado kleinschneiden und mit dem Huhn zur Suppe geben.

