

ZITRONENSUPPE MIT POULET**Für 6 Personen**

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.+ ca. 40 Min. garen
Aufwand: braucht etwas Zeit

Zutaten:

1 1/2 TL Salz
 1 Bund Petersilie
 1 Karotte
 1 kleines Poulet (Mistkratzerli)
 1 Stängel Stangensellerie
 1 Zwiebel
 1,2 l Wasser
 100 g brauner Natur- oder Vollreis
 1-2 Zitronen
 4 Eier

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Poulet kalt abspülen. Karotte, Zwiebel und Sellerie grob schneiden. Alles mit Wasser, 3 Petersilienzweigen und Salz aufkochen. Poulet leise köchelnd ca. 40 Minuten garen. Aus der Brühe heben. Abkühlen lassen. Hühnerbrühe durch ein feinmaschiges Sieb passieren. Zurück in die Pfanne geben (Gemüse wird nicht weiterverwendet). Pouletfleisch von Haut und Knochen befreien. In Stücke schneiden.

2 Inzwischen Reis in Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

3 Zitrone auspressen. 0,7 dl Saft abmessen. Mit den Eiern sehr gut verquirlen. Restliche Petersilie hacken. Hühnerbrühe aufkochen. Ei-Zitronen-Mischung unter Rühren begeben. Bei mittlerer Hitze langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Pfanne vom Herd ziehen. Poulet, Reis und Petersilie begeben. Mit Salz abschmecken.

Veröffentlicht in Ausgabe 01/2006 auf Seite 18

Nährwerte

Kalorien: 800 kj / 200 Kcal
Fett: 6 g

Eiweiss: 18 g
Kohlenhydrate: 17 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#)
[Einkaufszettel drucken](#)
[Rezept drucken](#)
[Rezept verschicken](#)