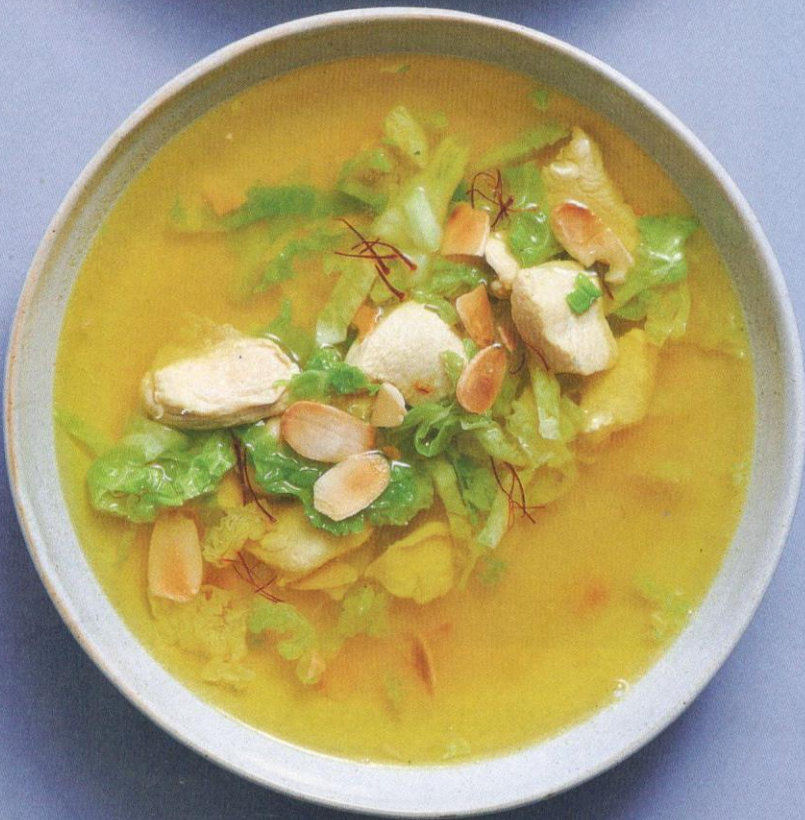




30 MINUTEN



Safransuppe mit Poulet und Wirz

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

100 g Wirz
1 EL Olivenöl
1,2 l Geflügelbouillon
4 Prisen Safran
300 g Pouletgeschnetzeltes
2 EL Mandelblättchen
Salz
Pfeffer

1. Wirz in dünne Streifen schneiden. In einem Suppentopf im Öl dünsten. Mit Bouillon auffüllen. Suppe aufkochen. Kurz köcheln lassen, sodass der Wirz noch leicht Biss hat. Safran und Poulet begeben, knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, bis das Poulet gar ist.

2. Mandelblättchen ohne Fett in einer beschichteten Bratpfanne rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Mandelblättchen servieren.

Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 9 g Fett,
3 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal