

Canja

Portugiesische Hühnersuppe



Die Tomaten kreuzförmig einschneiden und 30 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser legen. Dann in kaltes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln. Brühe, Zwiebeln, Sellerie, Minzezweig und Olivenöl in einen großen Topf geben. Langsam aufkochen, Hitze reduzieren, Hähnchen zufügen und alles 20 – 25 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Das Hähnchen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Minzezweig entfernen. Inzwischen den Reis in der Brühe 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Hähnchenscheiben wieder in die Brühe geben, Zitronensaft hinzufügen und alles 1 – 2 Minuten rühren, bis das Fleisch heiß ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Minze unterrühren.

Zutaten für 4 Portionen:

3	Tomate(n)
2 Liter	Hühnerbrühe
1	Zwiebel(n), in dünnen Spalten
1 Stange/n	Sellerie, fein geschnitten
1 TL	Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
1 Zweig/e	Minze
1 EL	Olivenöl
2	Hähnchenbrustfilet(s)
200 g	Reis, (Langkornreis)
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Minze, zerkleinerte