



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Pfirsich-Paprika-Suppe mit Hähnchenbrust



### Zutaten für 1 Portion

- 120 g Hähnchenbrust
- 200 g Paprika
- 80 g Pfirsich
- 50 g Schalotten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe (oder Geflügelfond)
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 TL Sahne
- 10 g Butter (kalt, zum Binden)
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Cayennepfeffer
- Fenchelsamen, gemahlen

### Zubereitung der Pfirsich-Paprika-Suppe mit Hähnchenbrust

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse ausschneiden. Pfirsich waschen, halbieren und vom Kern lösen. Paprika- und Pfirsichhälften in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Obst und Gemüse in einem Topf mit Öl scharf anbraten, dann mit Gemüsebrühe oder Geflügelfond ablöschen. Das Ganze 10 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in kleine Streifen schneiden und mit etwas Öl kurz in einer Pfanne braten. Zum Schluss mit Salz und Cayennepfeffer würzen sowie etwas gemahlene Fenchelsamen begeben.

Ist die Suppe fertig gegart, dann Sahne und Butter begeben. Stocken lassen und mit Paprikapulver und Salz würzen. Anschließend die Hähnchenbruststreifen begeben. Alles auf einem Teller anrichten und warm servieren.

## **Rezeptvariation**

Eine besondere Geschmacksnote bekommt die Suppe, wenn Fenchel durch Anis ausgetauscht wird.

**Bildhinweis: gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten**