

Poulet-Topf

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

**1 ½ Liter kräftige
Hühnerbouillon**

leicht

1 ½ Esslöffel scharfer Curry

4 Pouletschenkel, in Ober-
und Unterschenkel zerlegt,
Haut entfernt

**500 g tiefgekühlte
Gemüsemischung**
(z. B. Bio Gemüsemischung)

1 Dose Borlotti-Bohnen
(ca. 400 g), abgespült,
abgetropft

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Bouillon mit Curry aufkochen, Poulet
beigeben, Bouillon bis vors Kochen
bringen. Hitze reduzieren, Poulet knapp
unter dem Siedepunkt ca. 20 Min.
ziehen lassen.

2. Gemüse und Bohnen beigeben, ca.
10 Min. ziehen lassen, Suppe würzen.

Pro Person: 3g Fett, 36g Eiweiss,
15g Kohlenhydrate, 974 kJ (233 kcal)



Gewusst wie

Damit das Poulet saftig bleibt, darf es
nur knapp unter dem Siedepunkt ziehen.
Die Temperatur ist dann richtig, wenn
sich die Flüssigkeit nur wenig bewegt
und nur kleine Blasen aufsteigen.