

# Frühlings-Powersuppe



## Zutaten

Für 4 Personen

## Suppe

wenig Olivenöl

1 Bundzwiebel mit dem Grün, grob geschnitten

350 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut

200 g Jungspinat

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g)

8 dl Gemüsebouillon

1 Limette, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft, Schale beiseite gestellt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

## Poulet

1 EL Olivenöl

2 Pouletbrüstli

1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgespült und abgetropft

1 TL Salz

Wenig Pfeffer

## Käse-Cracker

60 g rezenter Gruyère, grob gerieben

4 Scheiben Knäckebrot

## Servieren

30 g Kresse

30 g Mandeln, grob gehackt, geröstet

## Suppe

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel, Erbsli, Spinat und Petersilie begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Suppe ca. 10 Min. köcheln, fein pürieren. Limettensaft begeben, würzen.

## Poulet

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, mit 2 Gabeln zerzupfen. Kichererbsen, Limettenschale und Poulet in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten, würzen.

## Käse-Cracker

Käse auf dem Knäckebrot verteilen. Backen: ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen.

## Servieren

Poulet und Kichererbsen in Suppentellern anrichten, Suppe darauf verteilen, mit Kresse und Mandeln garnieren. Käse-Cracker dazu servieren.