



Gyrossuppe Low Carb

★★★★★

Suppen & Eintöpfe

Vorbereitungszeit: 20 Min. **Kochzeit:** 20 Min. **Gesamtzeit:** 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

400 g Hähnchenbrustfilet(s)
2 EL Gyrosgewürz
2 Knoblauchzehe(n)
Salz und Pfeffer
Curry
etwas Olivenöl zum Anbraten
4 Zwiebel(n)
4 Paprika, bunt
1 m.-großer Spitzkohl
1 Dose Tomate(n), gewürfelt
250 ml Sahne, Cremefine oder ähnliches
500 ml Gemüsebrühe (sie kann ruhig etwas würzig sein)
200 g Schmelzkäse

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und mit dem Olivenöl und dem Gyrosgewürz mischen.

Zwiebeln im Öl anbraten und das Fleisch dazugeben und scharf anbraten. Nun die Paprikastreifen, die Tomaten, den gehackten Knoblauch und den gehobelten Spitzkohl dazugeben. Nun mit der Brühe auffüllen und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Sahne und den Schmelzkäse hinzufügen und einfach ziehen lassen, bis der Schmelzkäse geschmolzen ist.

Das Ganze noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.