

Hühnerbrühe

Zutaten (für 3-4l Brühe)

1 kg Suppenhuhn
1/2 Sellerieknolle
2 Karotten
1/2 Lauch
1 Zwiebel
1 Petersilienwurzel
einige Zweige Petersilie
1 Zweig Liebstöckel ("Maggikraut")
1 EL Salz
1 EL Pfefferkörner
1 TL Senfkörner
2 Lorbeerblätter
1 Stück Zitronenschale
nach Belieben 1 Chilischote

Zubereitung

Das Suppenhuhn mit Wasser abspülen und in einen ausreichend großen Topf betten. Das Wurzelwerk putzen, schälen und in beliebig große Stücke teilen. Nun das Salz, alle Gewürze und Kräuter und die Zitronenschale zufügen.

Alles mit Wasser bedecken. Langsam zum Kochen bringen, noch nicht abschöpfen, auch wenn das in vielen Rezepten so steht. Jetzt nur eines tun: Wenn die Suppe kocht, Hitze reduzieren, sodass das Wasser auf keinen Fall weiter sprudelt, sondern sich nur sachte bewegt. Der Schaum, der sich nun bildet ist Eiweiß, das sich aus dem Fleisch und Gemüse löst. Das Eiweiß soll langsam auf den Topfboden absinken und dabei die Trübstoffe sammeln. So wird die Suppe klar und man spart sich später das „Klären“.

Suppenhuhn nach min. 2 Stunden Kochzeit aus dem Topf nehmen und die Suppe durch ein Sieb abgießen. Wer wenig Fett in der Suppe möchte, gießt die Suppe durch eine Fettreduzierkanne oder schöpft es von der fertig erkalteten Suppe ab. Das Fleisch des Suppenhuhns kann man selbstverständlich noch verwerten. Entweder als Hühnerfrikassee oder klein gezupft als Einlage bzw. Beilage in oder zur Suppe.

Tipp: Das mitgekochte Gemüse kann man zwar mitessen, es hat durch die lange Kochzeit aber sämtliche Inhaltsstoffe an die Suppe abgegeben. Wer´s lieber knackig möchte legt vor dem Kochen vom Gemüse eine kleine Portion beiseite und hängt es in ganz kleinen Streifen geschnitten zum garen in den letzten fünf Minuten in einem Sieb in die Suppe.



Guten Appetit!



Regional genießen: Viele der Zutaten werden direkt in unserer Region angebaut, verarbeitet oder hergestellt. Denn wer mit regionalem Bewusstsein kocht, erlebt noch mehr Genuss!

www.donautal-aktiv-genuss.de