

HÜHNERSUPPE

DU BENÖTIGST EINEN GROSSEN TOPF MIT MINDESTENS 8-10 LITER FASSUNGSVERMÖGEN FÜR DIE HÜHNERSUPPE

- 1 Suppenhuhn ca, 2,2 kg (gerne Bio) - einfacher geht es in den Topf, wenn es halbiert oder geviertelt ist
- 1 Einheit Suppengrün: 1 Stange Lauch, Knollensellerie (ca. 150g), 1 große Möhre, Blumenkohl (ca. 150g) - geputzt / geschält und grob klein gemacht
- 1 Stück Petersilienwurzel (ca. 50g) - geschält und grob gewürfelt
- 1 Stück Ingwer (ca. Daumengroß) - Abputzen / Schale abkratzen und in Scheiben schneiden
- 1 Zwiebel, mittelgroß bis groß (gerne Bio) - mit Schale! Gewaschen, halbiert
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner, weiß oder schwarz
- 1 EL Salz

FÜR DIE EINLAGE

- Gemüse nach Wahl, z.B. Möhre, Blumenkohl oder Erbsen
- Suppenudeln
- Petersilie oder Schnittlauch, frisch - fein geschnitten

Das Suppenhuhn mit einem Küchentuch abtupfen. Wenn Du magst, kannst Du noch die Fettdrüse (Bürzel) entfernen, falls noch vorhanden, die gibt besonders viel Fett ab.

Das Suppengrün vorbereiten: Lauch putzen und in Scheiben schneiden, Knollensellerie und Möhre schälen und grob würfeln, den Blumenkohl waschen und grob zerteilen.

Den Ingwer abwaschen und in Scheiben schneiden (Du kannst auch etwas die Schale mit dem Messer abkratzen), die Petersilienwurzel schälen und grob würfeln, die Zwiebel einfach mit Schale halbieren.

HINWEIS: Die Zwiebel mit Schale ist übrigens für die goldgelbe Farbe der Hühnersuppe verantwortlich. Also je größer die Zwiebel oder umso mehr Zwiebel umso gelber die Farbe.

Jetzt gibst Du das Suppenhuhn und das gesamte Gemüse in einen großen Topf und gießt ca. 5 Liter kaltes Wasser hinein (das Huhn sollte mit Wasser bedeckt sein). Auf dem Herd langsam erhitzen bis zum Siedepunkt.

WICHTIGER HINWEIS: Das Suppenhuhn muss mit kaltem Wasser aufgesetzt und langsam erhitzt werden, sonst gerinnt das wertvolle Eiweiß „Cystein“ im Inneren bevor es ausgesogen ist.

Jetzt 1 EL Salz, 1 EL Pfefferkörner und 1 Lorbeerblatt hineingeben und ca. 2 Stunden ohne Deckel sanft sieden / garziehen lassen. Hinweis: Wahlweise kannst Du auch noch 2 Hühnerbrühwürfel hineingeben, für die Intensivierung des Geschmacks.

Den aufsteigenden Schaum (Trübstoffe) immer wieder mit einem kleinen Sieb abschöpfen, damit sie klar wird. Am Anfang ist das relativ viel und dann wird es immer weniger.

Nach der Garzeit nimmst Du das Suppenhuhn aus dem Topf, entfernst die Haut vom Fleisch und trennst es von den Knochen. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen.

HINWEIS: Welches Fleisch von welchem Teilstück und vor allem wie viel Du für Deine Suppe als Einlage verwenden möchtest kannst Du natürlich selbst entscheiden. Das Fleisch eignet sich auch noch für Frikassee oder Geflügelsalat.

Jetzt gießt Du die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf um. Das Gemüse kannst Du nun entfernen oder essen ☐ . Es ist allerdings sehr ausgelaugt und hat alles Gute abgegeben.

1. TIPP: Du hast jetzt eine große Menge klare, gesunde Hühnersuppe, Du kannst einen Teil entnehmen und fürs nächste Mal mit oder ohne Fleisch am besten in einer gefriertauglichen Frischhaltedose einfrieren.

2. TIPP: Wenn Du die Hühnersuppe lieber mit weniger Fett magst, kannst Du sie über nacht kühl stellen und das fest gewordene Fett, das sich an der Oberfläche gebildet hat, am nächsten Tag entfernen. Oder eine Fetttrennkanne verwenden sofern Du eine hast.

Die Hühnersuppe mit Gemüse nach Belieben bestücken und dieses noch einmal gemäß der Garzeit bissfest einkochen: zum Beispiel kleine Möhren-Würfel oder Blumenkohlröschen ca. 2-5 Minuten. Suppenudeln nach Packungsanweisung.

Zum Schluss noch das Fleisch hineingeben und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen. Ich wünsche Dir einen guten Appetit.

From:

<https://wiki.moppert.de/> - Familien Wiki

Permanent link:

<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=rezepte:huehnersuppe&rev=1736858750>

Last update: **2025/01/14 12:45**

