


Sugo vom Suppenhuhn und Nudeln mit Biss



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 1 h

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 1 Schweizer Suppenhuhn
- 2 Zwiebeln
- 500 g Suppengemüse (Rüebli, Lauch, Sellerie)
- 1 Gewürzsäcklein mit schwarzem Pfeffer, Nelken und Wacholder
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Rüebli
- 150 g Stangensellerie
- 1 EL HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL Tomatenpüree
- 400 g gehackte Pelati-Tomaten
- 1 dl Weisswein
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 dl Bouillon vom Suppenhuhn
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Tagliatelle
- 1 Bund Peterli oder Basilikum
- 1 EL Butter

Zubereitung

1

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 713 kcal
- 48 g Eiweiss
- 67 g Kohlenhydrate
- 25 g Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

9 von 10 Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Suppenhuhn unter kaltem Wasser abspülen. Eine Zwiebel mitsamt der Schale halbieren. Suppengemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Suppenhuhn in eine grosse Pfanne oder einen Dampfkochtopf geben und halbierte Zwiebel, Gemüse, Gewürzsäcklein, Lorbeerblätter und Salz hinzufügen, knapp mit Wasser bedecken und aufkochen. Das Suppenhuhn in der Pfanne etwa 3 Stunden oder im Dampfkochtopf etwa 70 Minuten weich garen.

- 2 Den Knoblauch und die zweite Zwiebel schälen und hacken. Rüeblis schälen, Stangensellerie rüsten und beides in kleine Würfel schneiden
- 3 In einer Pfanne Öl erhitzen und darin Knoblauch, Zwiebeln, Rüeblis und Stangensellerie andünsten. Zucker beifügen und das Gemüse leicht anrösten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Pelati-Tomaten, Weisswein und Oregano zufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Suppenhuhn aus der Pfanne heben, die Bouillon durch ein Sieb giessen (siehe Tipp). Die Haut des Suppenhuhns entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und mittelfein hacken. Fleisch und Bouillon zur Tomatensauce geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Peterli oder Basilikum grob hacken und zum Suppenhuhn-Sugo geben. Nudeln abgiessen und mit der Butter zurück in die Pfanne geben und darin schwenken. Die Nudeln mit dem Suppenhuhn-Sugo servieren.