Kräftigende Hühnersuppe

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h

Aktivzeit: 10 min

Einfach



Zutaten

für 6 Personen

1	Schweizer Suppenhuhn (ca. 1200 g)
1	Zwiebel
2	Nelken
350 g	bunte Rüebli
150 g	Knollensellerie
1	Lorbeerblatt
10	schwarze Pfefferkörner
	Salz
1	Lauch
	Pfeffer aus der Mühle
	Muskat
3 Zweige	Peterli

Nährwerte

1 Portion (ohne Baguette) enthält ca.:

290	kcal
29 g	Eiweiss
5 g	Kohlenhydrate
16 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Tipp

Suppenhühner gehören nur noch selten zum Standardsortiment von Metzgereien. Auf Bestellung wird man dir aber gern ein Suppenhuhn organisieren.

Zubereitung

1. Poulet in eine grosse Pfanne geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei milder Hitze langsam zum Kochen bringen. Entstandenen Schaum mit einer Kelle sorgfältig abschöpfen.

2. Zwiebel schälen und mit den Nelken spicken. 2 Rüebli und Sellerie schälen, grob schneiden und alles zum Poulet geben. Lorbeer und Pfefferkörner zugeben. Leicht salzen. Bei milder Hitze 60 Minuten leicht köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit restliches Gemüse putzen, schälen und nach Belieben klein schneiden.

4 Nach Ende der Garzeit das Poulet aus der Brühe nehmen, etwas auskühlen lassen und das Fleisch ablösen. Brühe durch ein feines Sieb in eine Pfanne giessen und kräftig einkochen lassen.

5 Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, das geschnittene Gemüse zugeben und in 6–8 Minuten bissfest garen.

6 Peterli grob hacken. Pouletfleisch und Peterli in die Suppe geben und nochmals kurz erhitzen.

Dazu passt Baguettebrot.