




Kräftigende Hühnersuppe



Der feine Unterschied.

-  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.