

Hühnersuppe mit Wintergemüse:

Zutaten:

4 Karotten
1/2 Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
1 Zimtstange
2 Kartoffeln
1 EL Wacholderbeeren
4 Scheiben frischer Ingwer
1 EL Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter
3 Sternanis
5 Kardamomkapseln
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
1 schwarzer Rettich
3 l Wasser
1 Prise Salz
1 BIO Suppenhuhn
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Bund Petersilie
100 g Kohlsprossen
1 EL Bockshornkleesamen
1 TL Kurkumapulver



The creative exchange.

Das Huhn in einem großen Topf mit heißem Wasser bedecken und kurz aufkochen. Den entsprechenden Schaum abschöpfen oder Wasser abgießen und das Huhn nochmals mit frischem Wasser (etwa 3 l) aufsetzen.

Die Karotten, den Sellerie und die Petersilienwurzeln putzen, grob schneiden und mit der Zimtstange, den Wacholderbeeren, Ingwerscheiben, Pfeffer, Lorbeerblätter, Sternanis und Kardamomkapseln in die Suppe geben. Mit einer Prise Salz abschmecken. Dann Bockshornkleesamen und Kurkumapulver zufügen und die Suppe zugedeckt auf kleiner Flamme für mindestens 2 Stunden kochen lassen.

Um das Fleisch später als Suppeneinlage weiterzuverwenden, die Hühnerteile nach 45 Minuten aus der Suppe nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und die Knochen zurück in die Suppe geben. Das Fleisch beiseite stellen. Die fertige Suppe abseihen und 1 l davon in einen geeigneten Topf gießen. Den Rest der Suppe noch heiß in Schraubgläser einfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren (1 - 2 Wochen haltbar)
Kartoffeln und Rettich schälen und in Würfel schneiden. Die Kohlsprossen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse zur Suppe geben und etwa 10 bis 12 Minuten weich kochen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Einen Teil des Hühnerfleisches auf zwei Suppentellern verteilen.

Mit Suppe auffüllen und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.