



Hühnersuppe von Mario Kotaska

Grundrezept für die Hühnerbrühe

Zutaten (für vier Liter):

1 Suppenhuhn (oder 1,5 kg Hühnerklein)
1 Karotte (oder Schalen, Abschnitte)
1/4 Sellerieknolle (oder Schalen, Abschnitte)
1 Zwiebel (oder Schalen, Abschnitte)
1/2 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
Ingwer
Petersilie oder Liebstöckel
Lorbeer
Piment
Nelken
1 TL Currypulver
Pfeffer, Salz

Zubereitung (circa zehn Minuten, ohne Garzeit):

Die Zutaten in einen sehr großen Topf geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Bei kleiner Hitze langsam zum Kochen bringen, den Schaum abschöpfen und entsorgen. Danach mehrere Stunden auf kleiner Flamme nahe dem Siedepunkt halten und auslaugen lassen. Die Verwendung eines Schnellkochtopfes verkürzt die Garzeit und verbessert das Ergebnis.

Anschließend absieben, Hühnerfleisch vom Knochen abzupfen und nach Bedarf weiterverarbeiten.

Die Brühe kann auf Vorrat gekocht werden und ist im Kühlschrank längere Zeit haltbar.

Tipp: Am besten portionsweise einfrieren. Brühen können auch eingemacht werden, dann halten sie sich ohne Kühlung.

Nährwerte pro Portion:

80 kcal – 7 g Fett – 7 g Eiweiß – 0 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist glutenfrei und laktosefrei.