

Sören Anders**Freitag, 6. Dezember 2024****Hühnerbrühe****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Grundrezept, Heimatküche

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Suppenhuhn oder Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1/2 Stange	Lauch
1	Möhre
1	Petersilienwurzel
2 Stängel	Liebstöckel (nach Belieben)
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel ungeschält halbieren. Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne ohne Fett legen und kräftig anrösten.
 2. Das Hähnchen abspülen und in einen großen Suppentopf geben, die angerösteten Zwiebelhälften zugeben und alles mit kaltem Wasser bedecken. Das Lorbeerblatt zugeben, leicht salzen und alles aufkochen.
 3. In der Zwischenzeit Lauch, Möhre und Petersilienwurzel putzen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Liebstöckel abrausen.
 4. Gemüswürfel und Liebstöckel mit in den Topf geben und alles ca. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen.
 5. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Hähnchen in der Brühe etwas abkühlen lassen, anschließend herausnehmen.
 6. Die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb passieren, den Fond abschmecken.
 7. Petersilie und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 8. Das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen. Einen Teil vom Fleisch z. B. für einen Geflügelsalat oder ein Frikassee beiseitestellen.
 9. Restliches Fleisch in Würfel schneiden und mit den Kräutern in die Brühe geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.
- Tipp: Die Suppe lässt sich auch gut mit etwas geriebenem Ingwer verfeinern.

Pro Portion: 320 kcal/ 1350 kJ

2 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 17 g Fett