

**Antonina Müller**  
**Hühnersuppe**

**Donnerstag, 26. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche**

### Zutaten:

Für die Suppe:

2	Bio-Zwiebeln
1 Stange	Lauch
300 g	Möhren
1	Petersilienwurzel
80 g	Knollensellerie
1	Suppenhuhn (ca. 1 kg)
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Lorbeerblätter
10	weiße Pfefferkörner

Für die Suppennudeln:

3 Stängel	frischer Liebstöckel
125 g	Mehl
1	Ei
etwas	Salz

### Zubereitung:

1. Für den Fond Zwiebeln nach Belieben schälen und halbieren. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf den Schnittflächen kräftig anrösten.
2. Währenddessen Lauch putzen, halbieren, waschen und in grobe Stücke scheiden.
3. Möhren und Petersilienwurzel schälen und halbieren.
4. Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.
5. Das Suppenhuhn gründlich kalt waschen und in einen großen Topf geben.
6. Angeröstete Zwiebeln und das vorbereitete Gemüse zugeben und mit kaltem Wasser aufgießen, sodass das Huhn gerade knapp bedeckt ist.
7. Etwa 1 TL Salz zum Ansatz geben.
8. Suppenansatz bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Alles einmal kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden sacht köcheln lassen. Eventuell noch entstehenden Schaum zwischendurch öfter abschöpfen, sodass die Suppe schön klar bleibt.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, Blätter zugedeckt kühl stellen.
10. Lorbeerblätter und Pfefferkörner nach Belieben in ein Gewürzsäckchen geben, mit Küchengarn verschließen.
11. Nach etwa 1 Stunde Garzeit das Gewürzsäckchen und Petersilienstiele mit in die Brühe zum Huhn geben und alles weiter köcheln lassen.
12. Für die Nudleinlage Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
13. Mehl, Ei, Salz und Liebstöckel in eine Rührschüssel geben, kräftig verkneten und zu einem festen Ball/Kloß formen.
14. Den Teig mit einer groben Küchenreibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech reiben, vorsichtig verteilen und ca. 5 Minuten antrocknen lassen.
15. Das gegarte Suppenhuhn aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.
16. Währenddessen die Brühe durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



17. Möhren-, Sellerie- und Petersilienwurzelstücke etwas kleiner schneiden, wieder in die Brühe geben und alles nochmals aufkochen.

18. Die vorbereiteten Suppennudeln in die kochende Hühnerbrühe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.

19. Das Fleisch des Suppenhuhns von Haut und Knochen lösen.

20. Fleisch in Stücke schneiden, in der Suppe geben, kurz erhitzen.

21. Petersilienblättchen hacken. Hühnersuppe nochmals abschmecken, in Suppenshalen oder tiefen Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und servieren.

**Tipp:** Für einen Extra-Immunbooster in der kalten Jahreszeit ein Stück frische Ingwerknolle schälen, fein reiben und zum Suppenansatz geben. Inhaltsstoffe wie Gingerol aktivieren den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Pro Portion: 830 kcal/ 3460 kJ

34 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 52 g Fett