

Tarik Rose Hühnersuppe mit Ei und „Zoodles“

Freitag, 9. Dezember 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

| | |
|----------|------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 4 | Möhren |
| 150 g | Knollensellerie |
| 1 Stange | Lauch |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 | Suppenhuhn (ca. 750 g) |
| 1 | Lorbeerblatt |
| etwas | Salz |
| 1 TL | schwarze Pfefferkörner |
| 3 | Zucchini |
| 4 | Eier |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | geriebener Meerrettich |



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und grob würfeln.
2. Möhren und Sellerie putzen, waschen, schälen und grob würfeln.
3. Lauch putzen, waschen, den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken, Stiele beiseitelegen.
5. Das Suppenhuhn innen und außen waschen. Dann in einen großen Topf geben, vollständig mit Wasser bedecken. Langsam aufkochen und den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
6. Dann Zwiebel, Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilienstiele, Lorbeer, 1 TL Salz und Pfefferkörner dazugeben.
7. Suppe mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten ziehen bzw. leicht köcheln lassen.
8. Zucchini putzen, waschen und mit einem Gemüse-Spiralschneider zu langen feinen Streifen schneiden (Zucchininudeln = „Zoodels“).
9. Nach der Garzeit das Suppenhuhn aus der Brühe nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
10. Dann das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke zupfen.
11. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, das Gemüse entfernen.
12. Die Brühe erneut aufkochen, abschmecken und das Fleisch einlegen.
13. Sobald die Brühe kocht, die Temperatur reduzieren, die Eier einzeln in eine Kelle aufschlagen und langsam in die siedende Brühe gleiten lassen, dabei die Eiweißfäden mit einer Gabel über das Eigelb ziehen. Die Eier etwa 3 Minuten ziehen lassen.
14. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zucchinistreifen darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten braten, salzen und pfeffern.

15. Zum Servieren jeweils etwas Brühe samt Fleischeinlage und jeweils 1 pochiertes Ei in tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit den Zucchiniudeln toppen und mit Meerrettich und der gehackten Petersilie garnieren.

Pro Portion: 605 kcal/ 2520 kJ
4 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 46 g Fett