



Hausgemachte Hühnersuppe mit selbstgemachten Nudeln

Menge	Zutaten
1 Stück	ganzes BIO Huhn Kräuter Bouquet garni
1 Stück	(Kräutersträusschen aus Thymian, Petersilie, Liebstöckel, Rosmarin und Lorbeerblättern)
1 EL	schwarze Pfefferkörner
8 Stück	Wacholderbeeren
4 Stück	Nelken
3 Stück	Pimentkörner
2 Stück	Lorbeerblätter
1 Stück	Sternanis
1 TL	Senfkörner
1 Prise	Muskatnuss
	Salz-Zucker-Mischung im Verhältnis 5:1
"Aktivator"	(z.B. 50g Salz + 10g Zucker = 60g Aktivator Ich verwende dabei mein Kräutersalz
2 Stück	BIO Zwiebeln
2 Stück	BIO Knoblauchzehen
1 Stück	Lauch
1 Stück	Knollensellerie
4 Stück	große Karotten
2-3 Stiele	Petersilie
1 Stück	BIO Ingwer
	Röschen von Broccoli, Karfiol und Romanesco-Röschen
ein paar	(gibt es als Tiefkühlware verpackt)



Wasser frisch und kalt

Salz und **Pfeffer** zum Würzen

hausgemachte Suppennudeln

feingehackter **Schnittlauch** zum Dekorieren

Zubereitung:

1

Das Suppenhuhn ordentlich mit kaltem Wasser waschen, trocken tupfen und grob in vier Teile zerlegen.
Die Keulen und die Flügel abschneiden, die Brüste links und rechts anschneiden,
alles zusammen mit dem [Aktivator](#) würzen, in einen hohen Topf legen und mit Wasser gerade so bedecken.

2

Jetzt widmen wir uns dem Suppengemüse.
Dem Lauch den unteren Wurzelstrunk entfernen.
Die welken Blätter abschneiden und den Lauch zum Waschen der Länge nach schneiden.
Nach dem Waschen grob geschnitten in eine große Schüssel geben.
Der Sellerie von seiner äußeren Schale befreien, auch grob würfeln und zum Lauch in die Schüssel geben.
. Bei der Petersilienwurzel und den Karotten die Schale wegschälen und auch grob schneiden.
(Bei Karotten aus meinem eigenen Garten lasse ich die Schale dran – ich wasche sie nur gründlich)
Beim Ingwer die Schale dran lassen und ca. 6 Scheibchen abschneiden.
Beim Zwiebel einfach nur den Strunk wegschneiden.
Eine Zwiebel schälen und vierteln.
Die Zweite Zwiebel in der Mitte durchschneiden und mit der Schale zu dem anderen Gemüse in der großen Schüssel geben.
Das gleiche passiert mit den zwei Knoblauchzehen.
Einfach mit der Schale in der Mitte durchschneiden und gemeinsam mit Broccoli, Karfiol und Romanesco-Röschen in die große Schüssel zu dem anderen Gemüse dazugeben.

Mit [Aktivator](#) würzen, gut durchmischen und ca. 3-5 Minuten durchziehen lassen.

3

Jetzt das Gemüse dem Huhn zu geben.
Nun kommen noch alle Gewürze und das Kräuter Bouquet garni dazu.
Die Wacholderbeeren musst du leicht aufdrücken, damit sie auch das Aroma auf die Brühe abgeben können.
Mit Wasser auffüllen, dass alles gerade so bedeckt ist.
Deckel drauf und aufkochen lassen.
Wenn die Suppe dann kocht, die Temperatur etwas runter schalten, so damit es nur mehr köchelt.

4

Nach einer gewissen Zeit bildet sich auf der Oberfläche der Suppe graue Schaum.
Diesen Schaum musst du nicht abschöpfen, aber ich mach das immer- so hat es schon meine Mama und Oma gemacht.
Der Grund ist ganz einfach: der Schaum ist es, warum die Brühe nicht klar wird, sich auch ein wenig verfärbt und trüb wirkt.



Deshalb schöpfe ich den Schaum immer vorsichtig weg.

Das Ende der Garzeit dieser Suppe ist 2-3 Stunden.
Das bedeutet, du lässt die Suppe nach Abschöpfen des Schaumes noch 1-2 Stunden ziehen.
Auf gar kein Fall darf sie kochen!

5

Das Gemüse, das du essen möchtest, kannst du ca. nach einer halben Stunde rausholen
(du probierst einfach mit der Gabel, ob das Gemüse soweit bissfest ist)
oder du lässt es drinnen.

Natürlich wird dieses Gemüse dabei zerkocht.

Meine Mama verwendet dieses zerkochte Gemüse aus der Suppe für eine leckere Sauce - ich auch.
Aus diesem Grund koche ich mein Gemüse, welches ich dann in der Hühnersuppe haben möchte, separat in
einem Topf. Zwischendurch, wenn das Hühnerfleisch weich ist, die Hühnerenteile herausheben und die Haut
entfernen.

Das Fleisch von den Knochen lösen und klein schneiden.
Die Knochen kommen wieder in die Suppe rein.

6

Am Ende der Garzeit kommt alles aus dem Topf, jeweils in eine separate Schüssel.
Mit dem verkochten Gemüse könnt ihr meine Sauce nachmachen oder es in einem leckeren Salat verarbeiten.
Wenn dann nur mehr Brühe im Topf ist, diese durch ein Sieb mit Passiertuch durchsiehen.
Ich verwende oft auch einen großen Kaffeefilter, denn dann ist die Suppe mehr als klar. Inzwischen kannst du dir
die [Nudeln](#) aufkochen
(in einem separatem Topf)
[Hier](#) findest du das Rezept für die selbstgemachten Nudeln.

Das Gemüse für die Suppe im extra Topf fertig köcheln lassen.
Die absehte Suppe noch einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss noch richtig abschmecken.

Das extra gekochte Gemüse und die Nudeln auf Tellern verteilen und mit der klaren, abgeschmeckten Suppe
aufgießen.
Mit Schnittlauch bestreut servieren.
Guten Appetit.



Lucina's Tipps:



Ich koche immer etwas mehr Hühnerbrühe und friere sie in Tupperwareboxen oder anderen
[Plastikboxen](#) ein. So eine hausgemachte Brühe ist eine gute Grundlage für viele andere
Suppen z.B. Hühnersuppe mit Leberknödeln, für Curry-Hühnersuppen und noch viele anderen
wie auch für verschiedene Saucen.

Das Suppenhuhn was hier im Topf landet, darf ruhig ein etwas größeres und auch ein älteres



Exemplar sein. Das Fleisch wird beim Kochen garantiert schön weich.

Wichtig dabei: kauft euch ein Bio-Huhn oder ein Huhn vom Bauern eures Vertrauens.

„**Aktivator**“ diesen Trick habe ich von Sternekoch Stefan Marquard, [hier](#) kannst du nachlesen wie es funktioniert.

Immer wenn ich im Herbst Lauch ernte, mache ich mir so Gefrier-Säckchen, in denen ich ihn, gewaschen und grob geschnitten, für meine Suppe einfriere. Dann brauche ich im Winter das Säckchen nur bei Bedarf aus der Truhe holen. Das gleiche mache ich auch mit Sellerie.

Aus dem verkochten Gemüse macht meine Mama eine hervorragende Sauce zur Speise mit dem Name Sviečková na smotane – dieses Rezept hole ich schnellst möglich nach.



Ich wünsch euch gutes Gelingen

Guten Appetit!!

eure Lucina Cucina