

## Informationen zur Sendung vom 17.11.2023

### Schnelle Hühnersuppe

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

ca. 500 g Hähnchenflügel	<b>Außerdem</b>
150 g Karotten	Frische oder gefrorene Petersilie
100 g Sellerie	125 g Buchstabennudeln
100 g Lauch	
1 Knoblauchzehe	
1 Zwiebel	
1 Lorbeerblatt	
1 EL Wacholderbeeren	
1 TL Pfefferkörner	
1-2 Thymianzweige	
Spritzer Sojasauce	
Salz	

#### Zubereitung

Die Zwiebel in der Mitte durchschneiden und die Schnittflächen in einer Pfanne – ohne Fett – kräftig rösten. Die Knoblauchzehe schälen. Das Geflügel in einen passenden Topf legen und mit circa 2 Liter kaltem Wasser bedecken. Alle Gewürze, den Knoblauch, die Thymianzweige und die beiden Zwiebelhälften dazugeben und zum Kochen bringen. Wenn sich der erste Schaum bildet, wird er mit einer Lochkelle abgeschöpft, dann bleibt die Brühe später schön klar. Nun 1-1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit zu sehr einreduziert, etwas heißes Wasser nachgießen.

Die Buchstabennudeln in kochendem Wasser bissfest garen, dann abschütten, in einem Sieb kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Den Sellerie und die Möhren schälen. Die Gemüse kommen im Ganzen gegen Ende der Kochzeit zur Suppe und werden bissfest mitgegart. Man nimmt sie später aus der Suppe und schneidet beides in passende Würfelchen. Wenn das Fleisch gar ist, werden die Hähnchenflügel von Haut und Knochen befreit und das Suppenfleisch ausgelöst.

Die Brühe passieren, dann Fleisch und die Gemüsewürfel zugeben. Den Lauch in feine Ringe schneiden und in die Suppe geben. Alles einige Minuten aufkochen und mit Salz und etwas Sojasauce abschmecken.

#### Anrichten

Buchstabennudeln in jeden Teller geben und die heiße Suppe einfüllen. Mit gehackter Petersilie vollenden.

## **Informationen zur Sendung vom 17.11.2023**

### **Schnelle Hühnersuppe**

Von Ulla Scholz

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Der Einkauf**

Bio-Geflügel ist auch im Supermarkt oder beim Discounter um einiges teurer als konventionelle Ware. Wenn man jedoch Hähnchenflügel für die Suppe verwendet, liegt der Kilopreis bei circa 9,00 Euro.

Die anderen Zutaten wie Suppengemüse mit Petersilie sind für 1,59 Euro zu haben. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe kommen mit Cent-Beträgen dazu. Die Gewürze stehen bei mir meist im Vorratsschrank, die Kräuter wachsen im Blumenkasten: Dafür berechne ich pauschal 1,00 Euro. Die Buchstabennudeln kosten 0,80 Cent.

##### **Eine Portion Hühnersuppe: 2,09 Euro**

##### **Nudeln oder Reis als Suppeneinlage**

Es sieht immer viel schöner aus, wenn Nudeln oder Reis, die mit dazukommen, getrennt gekocht werden. Beides vor dem Anrichten unter die heiße Suppe mischen. Die enthaltene Stärke dieser Zutaten verursacht, dass die Brühe trüb wird. Buchstaben und Reiskörner werden zudem unförmig und dicken die Flüssigkeit zu einer Pampe an.

Wenn beides separat zubereitet wird, können wir ohne großen Aufwand auch denen ein schönes Gericht servieren, die zu einem späteren Zeitpunkt nach Hause kommen. Aufgewärmtes sieht dann nicht nach Aufgewärmten aus. Eine Handvoll TK-Erbisen heben die Optik der Gemüse, wenn wir sie beim zweiten Mahl kurz mitkochen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**