

Hühnerbrühe



Zubereitung

4 Möhren, 1/2 Sellerie, Ingwer und 3 Petersilienwurzel in kleine Stücke schneiden. Das zerkleinerte Gemüse zusammen mit dem Suppenhuhn und Wasser in einen Topf geben. Alles aufkochen und dann auf mittlerer Hitze ca. 3h köcheln lassen. Nach dem Auskochen Gemüse abseihen und entsorgen, Fleisch herausnehmen und von den Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden.

Ausgekochte Brühe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zwei frische Möhren,

1/4 Sellerie, eine Petersilienwurzel klein würfeln und eine Porreestange in feine Scheiben schneiden. Gemüse in der Brühe gar kochen (ca. 10 Min). Das gewürfelte Hühnerfleisch hinzugeben. Nach Belieben kann die Hühnerbrühe auch mit gekochtem Reis oder Suppennudeln aufgewertet werden.

Beim Servieren mit gehackter frischer Petersilie oder Kresse garnieren.

Tipp Sie können der Brühe mit frisch gehacktem Koriander, etwas Zitronengras und Chili eine asiatische Note geben.



„Hühnerbrühe habe ich besonders nach meiner Operation gut vertragen.“

Carola S.
Darmkrebspatientin

Zutaten

Für 4 Personen

⌚ etwa 1 Stunde + 3 Stunden Garzeit

Hühnerbrühe

1 Suppenhuhn,
pro kg Gewicht 1,5l Wasser,
6 große Möhren,
3/4 Sellerie,
1 Porreestange ,
100 g frischen Ingwer,
4 mittlere Petersilienwurzeln