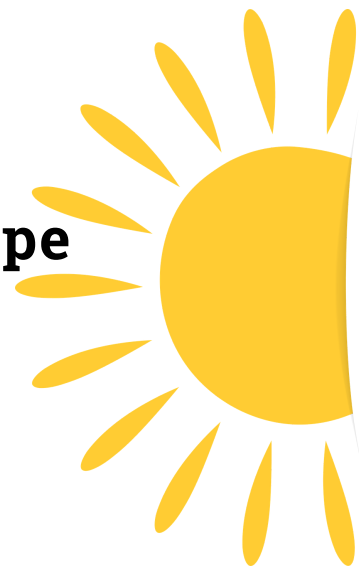




Lauwarme Suppenhuhn- Sommersuppe



Kochzeit

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

Ziehen lassen: ca. 2 Std.

Nährwert pro Portion (1/4)

kca:l 696, F: 47, Kh: 21, E: 48

Hinweis

 **Tipp:** Damit das Poulet saftig bleibt, darf es nur knapp unter dem Siedepunkt ziehen. Die Temperatur ist dann richtig, wenn sich die Flüssigkeit nur wenig bewegt und nur kleine Blasen aufsteigen.

 **Lässt sich vorbereiten:** Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, die Suppenhuhn-Schenkel in der Suppe auskühlen lassen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Suppe mit den Suppenhuhn-Schenkeln bei mittlerer Hitze langsam heiss werden lassen.

Kurzbeschreibung

Suppenhuhn-Schenkel-Suppe trifft auf frisches Bio-Sommergemüse in einer leichten, aromatischen Bouillon mit Basilikum, Pfefferminze und Limette.

Zutaten

2 ½ Liter Wasser

1 EL Salz

½ Bund Basilikum (Bio)

½ Bund Pfefferminze (Bio)

6 Suppenhuhn-Schenkel
(Bio, je ca. 160 g)

6 Bundzwiebeln mit Grün (Bio)

300g Stangensellerie (Bio)

1 rote Peperoni (Bio)

1 gelbe Peperoni (Bio)

250g Erbsli (Bio)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

½ Bund Basilikum (Bio)

½ Bund Pfefferminze (Bio)

1 Bio-Limette

So wirds gemacht

Wasser in eine hohe Pfanne giessen, aufkochen, salzen.

Hitze reduzieren, Basilikum- und Pfefferminzzweige

beigeben. Poulet beigeben, offen knapp unter dem

Siedepunkt ca. 1½ Std. ziehen lassen, dabei den

entstandenen Schaum gelegentlich mit einer Schaumkelle

entfernen, so wird die Bouillon klar. Basilikum- und

Pfefferminzzweige entfernen.

Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, wenig Grün beiseite

legen. Stangensellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen, in ca. 1 cm breite Streifen

schneiden. Erbsli auslösen (ergibt ca. 200g), mit den

Bundzwiebeln, Stangensellerie und Peperoni in die Suppe

geben, ca. 30 Min. fertig köcheln. Suppe würzen.

Suppe anrichten. Basilikum- und Pfefferminzblätter

abzupfen, beides mit dem beiseite gelegten

Bundzwiebelgrün darüberstreuen. Limette heiss abspülen,

trocken tupfen, wenig Schale über die Suppe reiben, Limette

in Schnitze schneiden, dazu servieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten,

die Suppenhuhn-Schenkel in der Suppe auskühlen lassen,

zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Suppe mit den

Suppenhuhn-Schenkeln bei mittlerer Hitze langsam heiss

werden lassen.



= WARM UP =

Power Suppenhuhn Suppe



Kochzeit

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

Ziehen lassen: ca. 2 Std.

Nährwert pro Portion (1/4)

kca:l 684, F: 47, Kh: 21, E: 46

Hinweis

 **Tipp:** Damit das Poulet saftig bleibt, darf es nur knapp unter dem Siedepunkt ziehen. Die Temperatur ist dann richtig, wenn sich die Flüssigkeit nur wenig bewegt und nur kleine Blasen aufsteigen.

 **Lässt sich vorbereiten:** Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, die Suppenhuhn-Schenkel in der Suppe auskühlen lassen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Suppe mit den Suppenhuhn-Schenkeln bei mittlerer Hitze langsam heiss werden lassen.

Kurzbeschreibung

Eine wärmende Suppenhuhn-Schenkel-Suppe mit viel Bio-Wintergemüse, würzigem Ingwer und einem Hauch Peperoncino. Wärmt so richtig von innen und belebt.

Zutaten

2½ Liter Wasser

1 EL Salz

20g Ingwer (Bio)

3 glattblättrige Petersilie Zweige (Bio)

3 Thymian Zweige (Bio)

6 Suppenhuhn-Schenkel (Bio, je ca. 160 g)

300g Rüebli (Bio)

300g Sellerie (Bio)

1 rote Zwiebel (Bio)

1 roter Peperoncino (Bio)

200g Lauch (Bio)

200g Rosenkohl (Bio)

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

10g Ingwer (Bio)

2 Zweige glattblättrige Petersilie (Bio)

2 Thymian Zweige (Bio)

So wirds gemacht

Wasser in eine hohe Pfanne giessen, aufkochen, salzen.

Hitze reduzieren, Ingwer schälen, in Scheibchen schneiden, mit den Petersilien- und Thymianzweige und dem Poulet begeben, offen knapp unter dem Siedepunkt ca. 1 Std. ziehen lassen, dabei den entstandenen Schaum gelegentlich mit einer Schaumkelle entfernen, so wird die Bouillon klar. Petersilien- und Thymianzweige entfernen.

Rüebli und Sellerie schälen. Rüebli vierteln, längs dritteln. Sellerie in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden. Peperoncino entkernen, in feine Ringe schneiden, alles in die Suppe geben, ca. 30 Min. mitköcheln.

Lauch in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Rosenkohl halbieren, beides begeben, ca. 30 Min. fertig köcheln. Suppe würzen.

Suppe anrichten. Ingwer schälen, fein darüber reiben. Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen, darauf verteilen.