

SUPPENHUHN MIT KÜRBIS UND REIS

SUPPENHUHN MIT KÜRBIS UND REIS

Es gab hier auf dem Blog schon zwei Mal die „drei Tage - ein Suppenhuhn“ Challenge für die ich aus einem Suppenhuhn drei ganz unterschiedliche Gerichte gezaubert habe ([hier](#) und [hier](#)). Als wir jetzt unsere erste Kita-Erkältung im Haus hatten war es mal wieder an der Zeit für so ein Suppenhuhn. Da ich diesmal ein eher kleines Exemplar ergattert habe gab es damit nur zwei Gerichte, wobei die Pasta (das zweite Gericht) für zwei Tage gereicht hat. Aber bleiben wir erst einmal bei Rezept Nummer eins - mein Hühnerrudeltopf wird normalerweise mit Nudeln gemacht. ~~Aber irgendwie dachte ich mir Reis wäre doch auch mal eine schöne Sache.~~ Okay... außerdem hatte ich keine Suppennudeln und dachte mir „Hey, Reis wäre doch auch eine Option“. Eine ziemlich gute Option übrigens, mir hat das Suppenhuhn mit Kürbis und Reis fast besser gefallen als die Variante mit den üblichen Nudeln. Wenn man das ganze Huhn nimmt reicht der Topf für 4 Personen und so habe ich hier auch die Mengenangaben im Rezept gemacht. Kocht ihr nur für zwei und wollt den Rest vom Huhn für etwas anderes verwenden, dann halbiert einfach die Menge für Gemüse und Reis, Huhn und Wasser bleiben gleich. Als Gemüse kamen hier neben den Karotten auch noch Lauch und Kürbis mit in den Topf - so hatten wir einen schön bunten und saisonalen Eintopf!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kleines Suppenhuhn, ca. 800-900g

Pfeffer & Salz

4-5 L Wasser

5 Karotten

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

1/2 Hokkaido Kürbis

2 (frische) Lorbeerblätter

5-6 Pimentörner

250g schnell kochender Reis (10 Minuten Reis)

1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Karotten, die Zwiebel und den Kürbis schälen und klein würfeln. Den Lauch in dünne Ringe schneiden. Das gesalzene Wasser mit den Lorbeerblättern und den zerstoßenen Pimentkörnern in einem sehr großen Topf* zum kochen bringen und das gewaschene Suppenhuhn hinein legen. Einmal kurz aufkochen und dann die Hitze deutlich reduzieren. Das Huhn darf so insgesamt 90 Minuten im geschlossenen Topf sanft köcheln.

Für die letzten 20 Minuten das restliche Gemüse dazu geben und den Hühnertopf mit Pfeffer würzen.

Das fertig gekochte Huhn aus dem Topf nehmen, kurz abkühlen lassen und dann zerpfücken. In dieser Zeit den Reis in den Topf geben, noch einmal ganz kurz aufkochen und dann 10 Minuten köcheln lassen bis der Reis fertig ist.



Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jeden Teller eine Portion Hühnerfleisch geben und mit der Suppe samt Gemüse übergießen.



Den Hühnertopf heiß servieren...



... und restlos auslöffeln.

Bleibt gesund!

