

SUPPENHUHN MIT ROSENKOHL

SUPPENHUHN MIT ROSENKOHL

Eigentlich wollte ich schon lange wieder eine drei Tages Challenge mit einem Suppenhuhn machen. Aber wie es so ist, man schiebt es auf und schiebt und schiebt und schiebt - bis man dann so richtig erkältet ist. Zeit für eine Hühnernudelsuppe! Dabei sollen aus einem Suppenhuhn drei Gerichte gezaubert werden. So gab es also diesmal am ersten Tag dieses Suppenhuhn mit Rosenkohl, Karotten und Muschelnudeln und am zweiten Tag eine leckere Pasta. Für den dritten Tag habe ich wieder eine Suppe auf den Plan gesetzt - diesmal allerdings cremig und mit indischen Aromen. Die Rezept dazu gibt es in den nächsten Tagen - vielleicht probiert ihr es ja auch mal aus! Und wer ganz besonders ungeduldig ist kann einen Blick auf diese drei Rezepte hier werfen - das war meine Suppenhuhnchallenge vom letzten Mal!



Zutaten für die Basis Hühnersuppe:

1 Suppenhuhn, ca. 1,2kg

2 Zwiebeln

½ Bund Petersilie (optional)

etwas Salz

Für die Hühnernudelsuppe:

750ml Hühnerbrühe

70g Hühnerfleisch

2 Karotten

6-8 Rosenkohlrischen

2-3 Champignons

½ Tasse Muschelnudeln

Salz & Pfeffer

½ Zitrone

Vorbereitung:

Das Suppenhuhn waschen und zusammen mit 4L Wasser, einer guten Prise Salz, der Petersilie und den geviertelten Zwiebeln in einen großen Topf geben. Aufkochen, die Hitze auf kleine Stufe reduzieren (hier 5 von 14) und das Ganze 1,5-2 Stunden köcheln lassen.



Das Huhn aus der Suppe heben, kurz abkühlen lassen und dann das Fleisch von den Knochen lösen.



Zubereitung:

1/3 vom Hühnerfleisch und 750ml von der Brühe für die Suppe beiseite stellen.

Die Brühe aufkochen und die Nudeln hinein geben. Die Karotten schälen und zusammen mit den Champignons klein würfeln, vom Rosenkohl den Strunk abschneiden und die Röschen in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Suppe geben.



Sobald die Nudeln gar sind die Suppe mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch auf die Teller geben, mit der heißen Suppe übergießen...



... und sofort heiß servieren.

Genau das Richtige bei einer fiesen Erkältung!



Das Fleisch und die restliche Suppe kommen in den Kühlschrank. Dort halten sie sich ohne Probleme für die nächsten zwei Tage.