

## Informationen zur Sendung vom 04.02.2025

### Hühnersuppe mit Sprossen, Ingwer und Lauch

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (6 Portionen)

##### Hühnersuppe

1 Poularde oder 1 Hähnchen (1-2.5 kg)  
150 g Karotten  
½ Stange Lauch  
100 g Sellerie  
50 g Petersilienwurzel  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
2-3 Thymianzweige  
2 Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren  
10 Pimentkörner  
1 EL Sojasauce  
Salz

##### Einlage

1 rote Paprikaschote  
100 g Mungbohnen-Sprossen  
1 mittelgroße Karotte  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
½ Stange Lauch  
Frischer Koriander

##### Außerdem

Nach Gusto: Glas- oder Reismudeln als Einlage

#### Zubereitung

Beim Geflügel die Beine abtrennen und für eine weitere Mahlzeit zur Seite legen (Siehe unter Küchentipp). Den Rest im Ganzen in einen passenden Suppentopf geben.

Karotten, Knoblauch, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und im Ganzen in den Topf legen. So viel Wasser zugießen, dass alle Zutaten gut bedeckt sind. Mit Thymian, Lorbeerblättern, Piment, Wacholder, Sojasauce und etwas Salz würzen. Die beiden Zwiebeln abwaschen, halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Die ungeschälten, gerösteten Zwiebeln ins Kochwasser legen. Das Fleisch 1,5 bis 2 Stunden sanft köcheln lassen. Wenn sich anfänglich grauer Schaum bildet, wird er mit einer Lochkelle abgeschöpft. So bleibt die Brühe klar.

Ist das Brustfleisch gar, wird das Gerippe auf einen großen Teller oder ein Blech gelegt und möglichst noch warm ausgelöst. Das restliche Hühnerfleisch von Haut und Knochen befreien und in mundgerechte Stücke teilen. Diese Stücke und die Hühnerbrust dienen später als Suppeneinlage.

Die Brühe durch ein Sieb passieren, kurz ruhen lassen und etwas entfetten. Das verkochte Suppengemüse ist zu weich und kommt weg. Es eignet sich nicht als Einlage.

Dafür die Paprika in kleine Würfel, Lauch und Karotten in sehr feine Streifen schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer in Würfelchen teilen und die Korianderblättchen abzupfen, die Stiele kleinschneiden.

Die Gemüse und die Fleischstücke – dafür die Brust quer in Scheiben schneiden – in die heiße Brühe geben, einige Minuten köcheln lassen.

Mit Ingwer, Koriander, Salz und Soja abschmecken.

## **Informationen zur Sendung vom 04.02.2025**

### **Hühnersuppe mit Sprossen, Ingwer und Lauch**

Von Ulla Scholz

#### **Anrichten**

Die Suppe auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

#### **Ullas Küchentipps**

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

Wenn Nudeln oder Reis in die Suppe sollen, koche ich diese Zutaten immer getrennt und schreke sie anschließend ab. So ist garantiert, dass sie nicht in der Suppe aufquell, sondern bissfest bleiben. Ich lege etwas davon vor dem Anrichten auf den Teller und gieße anschließend die heiße Suppe dazu. Ein weiterer Vorteil des getrennten Kochens ist, dass die Suppe, wenn etwas übrigbleibt, am nächsten Tag auch noch schön appetitlich aussieht und flüssig bleibt. Ansonsten haben Nudeln und Reis die ganze Brühe aufgesogen und die Hühnersuppe sieht pampig aus.

##### **Zweites Gericht**

##### **Hähnchenschenkel aus dem Backofen**

###### **Zutaten (2 Portionen)**

2 Hähnchenschenkel  
2 -3 Knoblauchzehen  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
Pflanzenöl  
Salz

###### **Zubereitung**

Die Hähnchenschenkel mit Salz und Paprika einreiben. Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Hähnchenschenkel in eine passende, ofenfeste Form geben, die Knoblauchstücke darunterlegen und alles mit ein wenig Pflanzenöl begießen. Für circa 30 Minuten auf mittlerem Einschub braten. Dazu schmeckt Kartoffel-, Reis- oder ein Nudelsalat.

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