

Hühnersuppen und Co - Rezepte von Helmut Gote

Hühnerbrühe

Zutaten für etwa 3 Liter Hühnerbrühe

- 1 Suppenhuhn von ca. 2 kg Gewicht
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 5 Zweige Thymian
- 2 Gewürznelken
- 20 Pfefferkörner

Zubereitung:

Da Huhn in große Stücke zerteilen und unter fließend kaltem Wasser gut abwaschen. Das geputzte Gemüse grob zerschneiden und mit den Hühnerstücken in den Topf legen. Gut mit Wasser bedecken das Ganze ohne die Gewürze offen aufkochen. Aufsteigenden Schaum abschöpfen. Nun alle Gewürze und einen Teelöffel Salz dazu geben, dann die Suppe so gerade leicht köcheln lassen. Nach 60 Minuten die Hitze abschalten, und noch einmal 30 Minuten ziehen lassen.

Für eine einfache das Fleisch von den Keulen abzupfen, es in etwas Hühnerfett kurz anbraten und es mit getrennt gekochten kleinen Nudeln und etwa einem Liter Hühnerbrühe auffüllen, dann haben Sie sofort schon eine ordentliche Hühnersuppe. Aber salzen und pfeffern nicht vergessen.

Hühnerfrikassée

Zutaten:

- Gekochtes Hühnerfleisch von einem Huhn, siehe oben
- 250 g Champignons
- 200 g Erbsenschoten
- 200g Möhren
- 1 gehäufte Eschöpfel Mehl
- 1 Eschöpfel Butter
- 200ml Sahne
- 400ml Hühnerbrühe
- Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Champignons und die Erbsenschoten waschen und putzen, beides vierteln. Die geputzten Möhren längs vierteln und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse in etwas Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern, etwas Wasser dazu gießen und knapp zehn Minuten sanft köcheln.

Für die Sauce die Butter heiß zerlaufen lassen. Das Mehl einrühren und wenn es die Butter aufgesogen hat, ein Drittel der heißen Brühe zugießen. Die Mehlschwitze cremig damit verrühren, portionsweise die Brühe weiter zugießen und immer rühren, bis eine relativ dicke, glatte Sauce entstanden ist. Jetzt die Sahne dazu gießen, mit ein paar Tropfen Zitronensaft, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und offen fünf Minuten köcheln lassen.

Das gedünstete Gemüse und das klein geschnittene Hühnerfleisch in die Sauce geben.

Wenn alles wieder richtig heiß geworden ist, ist das Frikassée fertig. Dazu gibt's natürlich Reis.

Gebratener Tofu mit Tamarindensauce

Zutaten für 4 Personen:

- 400g Tofu
- 500g Schweinehacktes
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauch
- 250g Tomatenwürfel aus der Dose
- 1 Esslöffel Tamarindenpaste
- 3 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer, Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Beides zusammen mit dem Zucker glasig andünsten, das Gehackte einrühren und fünf Minuten braten, dabei salzen und pfeffern. Mit den Tomaten und ihrem Saft ablöschen, Tamarindenpaste und Sojasauce dazu geben und so viel Wasser dazu gießen, so dass das Gehackte gerade bedeckt ist. 15 Minuten offen köcheln.

Den Tofu in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden und in einer Pfanne kräftig anbraten bis die Würfel leicht gebräunt sind, dabei auch etwas salzen. Anschließend mit der Sauce vermischen, noch einmal abschmecken und servieren.