

Hier und heute

Asiatische Hühnersuppe

Fabian Timmer zeigt, wie Sie mit einer köstlichen Brühe, Reisnudeln, zartem Hühnerfleisch und einer frischen Kräutergarnitur eine perfekte Wohlfühlsuppe zaubern.

Das Rezept

von Fabian Timmer

Zutaten

- 1 ganzes Huhn oder Hühnerbrust (ca. 1,5 kg)
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- 2 Sternanis
- 3-4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 5 Kardamomkapseln
- 5 Pfefferkörner
- 1 EL Fischsoße
- 2-3 EL Sojasoße
- 300 g Reisnudeln (Pho-Nudeln)
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1-2 Limetten
- 1 rote Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Liter Wasser

Zubereitung

Hühnerbrühe zubereiten: Das Huhn mit 2-3 Litern Wasser in einen großen Topf geben und aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen und die Hitze reduzieren.

Aromaten rösten: Die Zwiebeln halbieren und den Ingwer in Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl die Zwiebeln und den Ingwer anrösten, bis sie leicht angebrannt sind (das gibt der Brühe ein intensiveres Aroma).

Gewürze hinzufügen: Sternanis, Nelken, Zimtstange, Kardamom und Pfefferkörner mit den gerösteten Zwiebeln und Ingwer in den Topf geben. Die Brühe für etwa 1,5 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen.

Huhn herausnehmen: Das Huhn aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Fleisch von den Knochen lösen und in dünne Streifen schneiden.

Brühe abseihen: Die Brühe durch ein Sieb gießen, um die Gewürze und das Gemüse zu entfernen. Brühe wieder in den Topf geben und mit Fischsoße und Sojasoße abschmecken.

Nudeln kochen: Die Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Anrichten: Reisnudeln in Schüsseln verteilen, das Hühnerfleisch dazugeben. Die heiße Brühe darüber gießen.

Garnieren: Die Suppe mit frisch gehacktem Koriander, Thai-Basilikum, in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln, Limettenspalten und fein geschnittener roter Chili servieren. Je nach Geschmack mit etwas zusätzlicher Sojasoße oder Fischsoße verfeinern.