

## Hühnerbrühe asiatischer Art



### ZUBEREITUNG

#### Für die Hühnerbrühe

Um die Brühe zuzubereiten, entfernen Sie zunächst alle Federn, die noch anhaften, und brennen sie ab, um sie dauerhaft zu entfernen. Anschließend gründlich abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Teilen Sie das Huhn in Stücke.

Waschen Sie das Gemüse, schälen Sie die Möhren und schneiden Sie sie in Stücke.

Entfernen Sie die Enden von Sellerie und Lauch und schneiden Sie sie ebenfalls in Stücke.

Die Zwiebel schälen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und mit der Messerklinge andrücken.

Um den Geschmack der Zwiebel hervorzuheben, rösten Sie die Zwiebel zunächst bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden in Ihrem grossen Suppentopf an. Fügen Sie dann den Rest des Gemüses und den Knoblauch hinzu.

Geben Sie das Hühnerfleisch hinzu und dünsten Sie dieses mit an. Füllen Sie mit Wasser auf und geben Sie einen Deckel auf den Topf, um alles zum Kochen zu bringen.

### ZUTATEN

für 1,5 L Basishühnerbrühe

**1 kg** Huhn, bio, in Teile  
geschnitten

**2 L** Wasser

**80 g** Staudensellerie

**120 g** Möhren

**120 g** Zwiebeln

**60 g** Lauch

**2** Knoblauchzehen

**2** Lorbeerblätter

**1** Petersilie

**Stängel**

**1** Zitronengras

**Stängel**

Pfefferkörner

Meersalz

### Dauer:

Ca. 3 Stunden

### Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

Nach der Hälfte der Kochzeit können Sie die Petersilie und das Lorbeerblatt hinzufügen.

Nachdem die Suppe einmal gut aufgeköcht ist, lassen Sie sie für mindestens 2 Stunden, besser für 24 Stunden auf kleinster Stufe köcheln.

Es ist wichtig, die Brühe während des Kochens regelmässig abzuschöpfen, um Verunreinigungen und überschüssiges Fett zu entfernen. Sobald die Hühnerbrühe fertig ist, mit Salz und ggf. Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Seihen Sie die Brühe ab und stellen Sie das Gemüse und Hühnerfleisch beiseite.

### Für die asiatische Art

Die zuvor hergestellte Hühnerbrühe zusammen mit den Frühlingszwiebeln und dem Ingwer zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln und den Ingwer aus der Brühe nehmen und die dickste Schicht der Kokosmilch aus der Dose hinzufügen. Abschmecken und gegebenenfalls Salz und Pfeffer hinzufügen.

Separat die grünen Bohnen in Salzwasser blanchieren, während Sie etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Shiitake-Pilze anbraten. Einige Stücke Hühnerfleisch wählen und kurz vor dem Servieren in die asiatische Suppe geben.

In einer Suppenschüssel anrichten und garnieren, wählen Sie hierfür grüne Bohnen, Shiitake-Pilze, ein paar Frühlingszwiebelringe, Limettenscheiben, Sojasprossen und ggf. eine Chilischote.

### Für die asiatische Art

**1 Dose** Kokosnussmilch (nur die dicke obere Schicht)

**50 g** grüne Bohnen

**50 g** Shiitake-Pilze

**2** Frühlingszwiebeln

**2** Limetten

**2** Zitronengras

#### Stängel

**1 Stk.** Ingwer

**50 g** Sojasprossen

**1** Chilischote

---

---

#### Dauer:

Ca. 3 Stunden

#### Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk

---

---