***Hühnersuppe kräftigend***

***Zutaten:***

* 1 Suppenhuhn (oder Hühnerteile) aus artgerechter Tierhaltung
* 1 Bund Suppengrün
* 1 Bund Petersilie
* 2 Gewürznelken
* 1 Lorbeerblatt
* 3 Pfefferkörner
* 1 TL. Salz

***Zubereitung:***

**Arbeitszeit:** ca.60 min / **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Du musst für die **Hühnersuppe** das Suppenhuhn sowie das Suppengemüse und die Kräuter waschen. Damit das Huhn besser in den Topf passt, kannst du es auch bereits vor dem Kochen zerteilen.

Als nächstes musst du in einem sehr großen Topf das Suppenhuhn und die Gewürze hineingeben. Dann mit kaltem Wasser aufgießen, bis das Suppenhuhn zur Gänze bedeckt ist. Anschließend kannst du es mit Salz würzen und die Suppe aufkochen lassen. Nun ca. 4 Stunden bei geringer Hitze köcheln bzw. ziehen lassen. Wichtig ist dabei, dass du den Deckel leicht auf den Suppentopf setzt, damit die Flüssigkeit nicht verdampft. Du musst immer wieder das Fett abschöpfen, damit die Suppe nicht trüb wird. Dann musst du ungefähr 20 Minuten vor Ende der Garzeit Gemüse und Petersilie hinzufügen.

Nachdem die Suppe fertig ist, kannst du das Suppenhuhn herausnehmen und das Fleisch herauslösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Jetzt musst du die Suppe durch ein Sieb abgießen und in einem anderen Topf wieder auffangen und das Suppengemüse in kleine Würfel schneiden.

Als Letzten Schritt musst du nun einen Teil des Hühnerfleischs und der Gemüsewürfel in einen Teller geben und mit der heißen **Hühnersuppe** aufgießen und mit Einlagen nach Belieben servieren.

**Tipp**

Für die **kräftigende Hühnersuppe** habe ich noch folgende Tipps:

- Ein älteres Suppenhuhn gibt mehr Geschmack als ein Brathuhn. Vor allem, wenn besonders viele Knochen und Knorpel verwendet werden.

- Ein Huhn in Bioqualität ist zu bevorzugen, da sich durch das lange köcheln auch schlechte Stoffe aus dem Fleisch lösen.

- Damit die Suppe nicht trüb wird, kann man auch zunächst die Knochen mit kochend heißem Wasser übergießen, das Wasser dann abschütten und das Huhn in frischem, kalten Wasser zustellen.

- Die Suppe nur ziehen lassen, nicht kochen. Besonders wichtig: Geduld und Zeit!

- Zum Suppengemüse kann auch Topinambur und Pastinake hinzugefügt werden. Noch aromatischer wird die Suppe, wenn man das Gemüse und die Zwiebeln vorher anröstet.

- Hühnersuppe eignet sich hervorragend zur Resteverwertung, zum Beispiel von Kräuterstängeln, Gemüse- und Fleischabschnitten sowie Innereien.

- Durch die Verwendung unterschiedlicher Gewürze und Zutaten (siehe "optionale Zutaten") lässt sich die Hühnersuppe ganz einfach variieren. Wie wäre es zum Beispiel mit einer asiatischen Variante mit Ingwer, Zitronengras und Koriander?

- Als Einlage passt grundsätzlich alles, was schmeckt. Besonders beliebt sind Bröselknödel. Bei einer asiatischen Variante können auch Glasnudeln verwendet werden.

- Die Suppe hält sich luftdicht verschlossen in Flaschen im Kühlschrank 2-3 Wochen. Man kann sie aber auch für längere Zeit einfrieren.