

Hähnchensuppentopf „Bürgerlich“ mit Frühlingsgemüse

- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel

- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " } });
```

Wer liebt seit Kindheitstagen nicht Omas Hühnersuppentopf mit frischem Gemüse. Eine preiswerte Mahlzeit, die nicht nur sehr lecker, sondern auch gesund ist. Die Hähnchenkeulen sind außerordentlich günstig, was Ihnen auch ermöglicht, beim niedrigem Budget eine tolle Mahlzeit zu gestalten. Sie können den Hühnersuppentopf zusätzlich z.B. mit Hackklößchen, Eierstich, Schwemm - oder Griesnocken ergänzen und dann wird daraus eine prima „Hochzeitsuppe“.

Zutaten

- 600 g Hähnchenkeulen, gewaschen
- 250 g Blumenkohl in kleinen Röschen
- 150 g Knollensellerie, gewürfelt
- 1 Bündchen Frühlingslauch, geputzt, in 2 cm großen Stücken
- 150 g TK feine Erbsen
- 200 g Spargel, geschält, gekappt, schräg in 3 cm langen Stücken
- 1 schwarz gebrannte Zwiebel
- 100 g gekochter Langkorn Reis oder feine Nudeln
- 1 Bündchen Petersilie, gehackt und die Stängel
- Salz, 5 - 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die gut gewaschenen Hähnchenkeulen kurz in kochendes Wasser hineinlegen, 1 min. blanchieren und kalt abspülen. (Der kleine Aufwand lohnt sich, denn so erhalten Sie eine klare Brühe)

Schritt2

Erneut etwa 1 ½ - 2 l kochendes Salzwasser aufsetzen, die Keulen hineinlegen. Mit den Petersilienstängeln etwas weiter kochen lassen. Dann durch ein feines Küchensieb oder Passiertuch laufen lassen.

Schritt3

In einer Stielpfanne ohne Fett, die halbierten Zwiebeln schwarz brennen und die Pfefferkörner hinzufügen. Ca. 25 min. leise kochen lassen, prüfen, herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen. Die Haut, Knochen und die schwarze, unappetitliche Sehne aus der Oberkeule entfernen. Alles in den Fond hineinlegen.

Schritt4

In der Zwischenzeit einen Teil des Fleisches in mundgerechte Stücke schneiden. (Der Rest ergibt noch ein kleines Hühner Fricassée)

Schritt5

Das Gemüse in die Suppe hineinlegen und „bissfest“ garen. Es muss aber nicht zu weich werden! Mit etwas geriebener Muskatnuss nachschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Rezeptart: Eintöpfe, Klare Suppen, Kleine Gerichte, Suppen, Vorspeisen, Warme Vorspeisen

Zutaten: Brühe, Hähnchen, Lauch, spargel, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchensuppentopf-mit-fruehlingsgemuese/>