



## Hühnercrèmesuppe vom Suppenhuhn

Suppenhühner sind Legehennen die nach der ersten Mauser im Alter von 15 bis 18 Monaten geschlachtet werden. Sie sind weniger fleischig als Poulets, auch zäher und nicht zum Braten geeignet. Darum werden sie oft einfach entsorgt. Mit etwas Aufwand, sie müssen etwa 3 Stunden weichgekocht werden, lassen sich aus ihnen sehr delikate Gerichte zubereiten, denn ihr Fleisch ist einiges aromatischer als das von Mastpoulets. Beim Zerteilen des Suppenhuhns fallen recht viel kleine Stücke an, mit denen man nicht viel anfangen kann, ausser man kocht sie nochmals im Schmorsud auf und püriert sie anschliessend. Mit etwas Sauerrahm, Erbsen und Rüebliwürfeln wird daraus eine delikate, cremige Suppe.

Mit den grösseren Fleischstücken lässt sich z.B. ein Ragout zubereiten. Ganz besonders ist aber der Sud vom Suppenhuhn: Aufgesetzt wird das Suppenhuhn mit milder Hühnerbouillon, Fenchel, Gewürzen und einer angerösteten Zwiebel. Nach 3 Stunden Schmorzeit entsteht dabei ein kräftiger und delikater Sud, ideal um daraus Saucen, Suppen oder auch einen Risotto zuzubereiten.

Um ein Suppenhuhn als Ganzes zu garen braucht es einen grossen Topf mit etwa 6 Litern Fassungsvermögen, der ist nicht in jedem Haushalt verfügbar. Wird es vorab grob zerteilt, Schenkel und Flügel abgelöst und der Rumpf auseinander geschnitten, so kommt man mit einer 3-Liter Pfanne aus. Zudem braucht es weniger Flüssigkeit, damit wird der Sud auch kräftiger.

Das Suppenhuhn sollte am Vortag gegart werden, damit man es im Sud auskühlen lassen kann.

Gefrorene Suppenhühner findet man manchmal bei Grossverteilern und sehr oft auch in türkischen Lebensmittelläden.

### Zutaten Suppenhuhn

1 Suppenhuhn, ca. 1kg

- 1        grosse Zwiebel
- Abschnitte von einem Fenchel
- 4        Lorbeerblätter
- 4        Nelken
- 1        kleiner Büschel frischer Thymian
- 2l        milde Hühnerbouillon
- Salz

## Zutaten Hühnercrèmesuppe

- 120g     Abschnitte vom Suppenhuhn
- 5dl     Hühnerbouillon (Schmorsud)
- 40g     Erbsen (TK)
- 60g     Rüebli
- 1Tl     Maizena
- 60g     Sauerrahm
- 1        Zweig frischer Estragon
- Pfeffer

## Zubereitung Suppenhuhn

Haut und Fleisch am Schenkelansatz bis zum Gelenk einschneiden. Schenkel herausdrehen und ausbrechen. Die Flügel auf gleiche Weise abtrennen. Den Hals (sofern vorhanden) nahe am Rumpf abtrennen. Dazu ein Messer nahe am Rumpf ansetzen und den Hals mit einem kräftigen Schlag aufs Messer durchschneiden. Der Hals gibt viel Geschmack ab, also unbedingt mitverwenden. Fleisch knapp den dem Rückgrat bis zu den Rippen einschneiden. Die Rippen mit einer Pouletschere durchschneiden. Huhn wenden und den Bauch mit der Schere längs durchschneiden (siehe Bilder).

Ungeschälte Zwiebel quer zur Schale halbieren und in einer trockenen Bratpfanne anrösten bis die Schnittflächen fast schwarz sind. Austriebe und Kraut vom Fenchel wegschneiden und für den Sud verwenden.

Geröstete Zwiebel, Fenchelabschnitte, Lorbeerblätter und Thymian in eine Pfanne mit ca. 1,5lt kaltem Wasser geben, aufkochen und das Bouillonextrakt zugeben. Zerteiltes Huhn in den Sud geben und zugedeckt 3 Stunden köcheln lassen. Topf zum auskühlen in ein Wasserbad stellen und danach über Nacht im Kühlschrank lagern.

Hühnerstücke aus dem Sud nehmen, die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen ablösen. Kleine Fleischstücken für die Suppe separieren. Sud absieben.

## Zubereitung Hühnercrèmesuppe

Abschnitte vom Suppenhuhn möglichst klein schneiden. Rüebli schälen und zu Würfelchen schneiden. Estragon hacken.

Sud vom Suppenhuhn aufkochen, Fleisch zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. In ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zurück in die Pfanne geben, Rüebli, Erbsen und Estragon zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Maizena mit wenig kaltem Wasser verühren und in die Suppe einrühren. Nochmals kurz köcheln lassen. 40g Sauerrahm zugeben und verrühren. Ev. mit Pfeffer abschmecken.

Suppe anrichten, einen Klacks Sauerrahm zugeben und mit einem kleinen Zweig frischem Estragon garnieren.





*Am Rückgrat entlang einschneiden*



*Rippen durchschneiden*



*Hühnerbrust aufschneiden*







*Knochen und Hals entsorgen*



*Zutaten Hühnercrèmesuppe*



