



## Suppenhuhn - Hühnersuppe

Im Alter von 1 1/2 bis 2 Jahren lässt die Legeleistung von Hühnern stark nach. Meist werden sie dann geschlachtet und mangels Nachfrage nach Suppenhühnern zumeist entsorgt. Schade, denn das Fleisch von Suppenhühnern ist sehr viel aromatischer als das von Poulets. Zum Grillen sind sie zwar nicht geeignet, doch für viele Gerichte sind sie die bessere Wahl: Zum Beispiel als Geschnitzeltes an Currysauce oder verschiedenste Eintopfgerichte. Klar die Zubereitung ist aufwändiger und braucht vor allem viel Zeit, so gegen 3 Stunden muss so ein Huhn geschmort werden, bevor es dann enthäutet und für die weitere Zubereitung präpariert wird.

Früher gehörten Suppenhühner ganz selbstverständlich zum allgemeinen Lebensmittelangebot, heutzutage muss man sie eher suchen. Sie werden in neuerer Zeit wieder vermehrt angeboten. Tiefgefrorene Suppenhühner findet man in vielen Migros-Filialen.

Suppenhühner sind meist nicht so schön und sauber dressiert wie ein Poulet, das macht aber nichts, da sie nach dem Kochen sowieso enthäutet werden müssen. Die Fleischausbeute ist auch nicht so hoch, dafür erhält man einen äusserst schmackhaften Sud den man nicht nur für eine Suppe verwenden kann. Z.B. Ein Risotto mit einem frischen Hühnerfond ist sehr delikats.

### Zutaten Suppenhuhn schmoren

- 1 Suppenhuhn ca. 1kg
- 400g Suppengemüse  
(Lauchgrün, Selleriekraut, Rüebli)
- 1 grosse Zwiebel
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Nelken
- 2-3 Zweige frischer Rosmarin (oder Thymian)
- 15 Pfefferkörner

2Tl Salz ca. 10g  
3l Wasser

## Zutaten Hühnersuppe (2 Portionen)

abgelöstes Fleisch  
(etwa die Hälfte des Huhns)  
einreduzierter Sud (ca. 1l)  
15cm Lauch  
1 grosses Rüebli  
1 Schalotte (oder kleine Zwiebel)  
1-2

## Suppenhuhn vorkochen

Es braucht einen grossen Topf mit mindestens 5, besser 6 Litern Fassungsvermögen.

Vom Lauch verwendet vorzugsweise den grünen, zähen Teil. Vom Sellerie kann das Kraut verwendet werden, aber nicht zuviel, denn es ist sehr geschmacksintensiv, eine gute Handvoll passt. Das Rüebli muss nur gründlich gewaschen, aber nicht geschält werden.

Lauch und Rüebli in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel mit Schale vierteln (die Schale gibt dem Sud eine schöne Farbe) und mit den Lorbeer und Nelken bestecken.

Topf mit kaltem Wasser aufsetzen. Gemüse, Zwiebel und Gewürze zugeben und aufkochen. Sobald das Wasser kocht, Suppenhuhn unter kaltem Wasser spülen und in den Topf geben. 2 1/2 bis 3 Stunden zugedeckt oder halb zugedeckt leicht köcheln lassen. Der Sud darf nie sprudeln, das würde das Fleisch austrocknen.

Wegen allfälliger Salmonellengefahr sollte das Suppenhuhn möglichst direkt aus der Verpackung in die Pfanne gelangen. Verwendete Küchenutensilien sollten nach dem Kontakt mit rohem Huhn sogleich gereinigt werden. (Salmonellen sterben bei Temperaturen über 70° ab.)

Huhn aus dem Sud heben und auskühlen lassen (Raumtemperatur). Den Sud leicht sprudelnd etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Danach auskühlen lassen. Wenn der Sud kalt (ev. im Kühlschrank) ist, lässt sich die Fettschicht mit einem Löffel gut abheben.

Die Haut abziehen und das Fleisch von den Knochen lösen.

Bis hier hin lässt sich die Suppe gut vorbereiten.

## Hühnersuppe

Lauch in feine Ringe schneiden. Rüebli längs halbieren und dünn scheibeln. Schalotte und Knoblauch in feine Ringe schneiden. Grössere Fleischstücke quer zur Faser durchschneiden und ev. von Hand zerzupfen.

Sud aufkochen und alle Zutaten zugeben und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.  
Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe anrichten und mit grobgeschnittener Petersilie bestreuen.



*Suppengemüse*



*Suppengemüse kalt aufsetzen*





*Geschmortes Suppenhuhn*



*Suppenhuhn enthäuten*



*Abgelöstes Fleisch*



*Vorbereitete Zutaten für die Suppe*