

## Rezept

# Aromatische Hühnerbrühe

Ein Rezept von Aromatische Hühnerbrühe, am 28.06.2026

## Zutaten

2	Zwiebeln	1	Kräutersträußchen (Bouquet garni aus 2 Lorbeerblättern, Petersilie, Rosmarin und Thymian)
3	Nelken	2 Scheiben	Bio-Orange
3 - 4 Scheiben	Ingwer	1	Suppenhuhn (mindestens 2 kg)
	Salz	1 EL	schwarze Pfefferkörner
5 - 7	Wacholderbeeren	1 Stange	Lauch
150 g	Knollensellerie oder Petersilienwurzeln	1	große Möhre
	frisch geriebene Muskatnuss		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln waschen, abtrocknen und ungeschält halbieren. Mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze anrösten.
2. Das Kräutersträußchen abbrausen, trocken schütteln und mit Zwiebeln, Nelken, Orangen- und Ingwerscheiben und dem Huhn in einen ausreichend großen Topf geben und diesen mit kaltem Wasser füllen. Das Suppenhuhn sollte komplett damit bedeckt sein. Zum Schluss noch mit wenig Salz würzen und die Pfefferkörner und Wacholderbeeren dazugeben.
3. Das Wasser aufkochen. Nach dem ersten starken Aufwallen die Hitze so einstellen, dass sich das Wasser gerade noch bewegt, keinesfalls sprudelnd kocht. Deckel schräg auflegen, sodass er nicht ganz schließt, und das Huhn mindestens 4 Std. sanft köcheln lassen. Mit der Zeit sammeln sich an der Brühenoberfläche Trübstoffe, die sich als Schaum absetzen: mit dem Schaumlöffel oder der Schöpfkelle immer wieder abseihen bzw. entfernen.
4. Den Lauch putzen, waschen und in grobe Ringe schneiden. Sellerie oder Petersilienwurzeln und die Möhre schälen und würfeln. Das Gemüse nach der Hälfte der Garzeit zur Brühe geben und mitkochen. Dabei die Brühe noch mit Muskat würzen.
5. Am Ende der Garzeit Kräuter, Gemüse und Gewürze aus dem Topf fischen und die Brühe samt Huhn über Nacht kalt stellen.
6. Am nächsten Tag das Fett an der Oberfläche entfernen und den Topfinhalt nochmals aufkochen. Dann das Huhn herausheben und anderweitig verwerten (z. B. in einem gut gewürzten Hähnchensalat, es besitzt nun nur noch wenige Inhaltsstoffe, die sind auf die Brühe übergegangen). Zum Abfiltern der Brühe, diese durch ein großes Sieb gießen, das in einem Topf hängt und mit einem festen Passiertuch ausgelegt ist. Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.