

Rezept

Hühnersuppe

Ein Rezept von Hühnersuppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleines Suppenhuhn (ca. 800 g)	1 Bund Suppengemüse (Lauch, Möhre, Sellerie)
1 Bund Petersilie	1 EL Rapsöl
1 TL Bockshornkleesamen (Bioladen, Reformhaus)	2 Beutel Fencheltee
1 TL Salz	400 g Pastinaken
120 g Graupen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Das Huhn - falls nötig - auftauen lassen. Innereien wegwerfen, das Huhn waschen.

2. Suppengemüse und Petersilie waschen. Den Lauch von Wurzel und welken Blattenden befreien, Möhren und Sellerie schälen. Alles grob zerkleinern. Im Suppentopf das Öl erhitzen, den Bockshornklee darin anbraten. Dann Gemüse, Huhn, Teebeutel und Salz dazugeben, alles mit etwa 1 ½ l Wasser bedecken. Kurz aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Std. 30 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen die Pastinaken waschen, schälen und würfeln. Nach Ende der Garzeit das Huhn aus der Suppe nehmen, die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Pastinaken und Graupen dazugeben und zugedeckt ca. 30 Min. garen.

4. Inzwischen das Huhn häuten, entbeinen und das Fleisch klein schneiden. Das aufgefangene Suppengemüse pürieren oder durch ein Sieb streichen. Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Alles zur Suppe geben und abschmecken.