

Rezept

Kräftige Hühnersuppe

Ein Rezept von Kräftige Hühnersuppe, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Suppenhuhn (ca. ,2 kg; vom Metzger vierteln lassen) | 1 Zwiebel |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 1 Lorbeerblatt |
| 1 Bund Liebstöckel | 1 Bund Suppengemüse |
| 500 g grüner Spargel | 1/2 kleiner Blumenkohl (ca. 300 g) |
| 50 g Suppenudeln | Salz |
| | frisch geriebene Muskatnuss |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

Zubereitung

1. Huhn abbrausen, in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser bedecken. Zwiebel halbieren und mit Gewürzen zum Huhn geben, langsam erhitzen. Bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln, dabei Schaum abschöpfen. Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, schälen und grob würfeln. Mit Liebstöckel zum Huhn geben und weitere 40 Min. köcheln.
2. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und in mundgerechte Stücke teilen. Wenig Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen Die Gemüse getrennt in einen Dämpfeinsatz geben und über dem Wasser bei mittlerer Hitze geschlossen jeweils 5-10 Min. dämpfen. Dann kalt abschrecken.
3. Hühnerteile aus der Brühe nehmen, häuten, Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Brühe durch ein feines Sieb abgießen, mit Salz würzen und zum Kochen bringen. Darin die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Spargel, Blumenkohl und Hühnerfleisch in die Suppe geben und etwas ziehen lassen. Mit Muskatnuss abschmecken.