Rezept

Seelensuppe

Ein Rezept von Seelensuppe, am 07.10.2026

Zutaten

Für die Brühe:

1	Suppenhuhn oder Flügel und Unterkeule (ca. 800 g)
1	Lorbeerblatt
	Salz
1 Bund	Suppengemüse
1 Stück	Bio-Ingwer (1 cm lang)
1 TL	schwarze Pfefferkörner

Für die Grießnockerl:

2 EL	weiche Butter (30 g)
80 g	Hartweizengrieß
	frisch geriebene Muskatnuss
1	Ei
	Salz
	gemahlene Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 26 g F, 39 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch wenn nötig waschen und trocken tupfen. Lauch putzen und gründlich waschen. Möhren waschen, wenn nötig schälen und die Enden abschneiden. Sellerie schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken, die Stängel beiseitelegen. Ingwer mit Schale in dünne Scheiben schneiden.

2. Suppengemüse, Petersilienstängel, Ingwer, Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Salz mit Hühnchen und gegebenenfalls Hals, Herz und Magen in 1,5 l Wasser kalt aufsetzen und zum Kochen bringen. Etwa 1 Std. sanft köcheln lassen.

3. Brühe absieben und eventuell nachsalzen. Das Suppengemüse klein würfeln. Das zarte Hühnerfleisch von den Knochen lösen, klein schneiden.

4. Für die Grießnockerl die Butter mit dem Ei verrühren und den Grieß untermischen. Mit Salz, Muskatnuss und 1 Prise Kurkuma würzen und 15 Min. quellen lassen. Die Brühe aufkochen. Mit einem großen Teelöffel Nockerl abstechen und in die Brühe gleiten lassen. Zugedeckt in 6-8 Min. gar ziehen lassen. Fleisch und Gemüse zurück in die Suppe geben und erwärmen.