

Rezept

Stillsuppe

Ein Rezept von Stillsuppe, am 26.04.2024

Zutaten

1 Suppenhuhn	1 Bund Liebstöckel
3 Lorbeerblätter	10 Wacholderbeeren
10 Pfefferkörner	1 Stück Ingwer
Salz	500 g Kartoffeln
500 g Möhren	500 g Pastinaken oder Knollensellerie
5 EL Tahin (Sesampaste)	200 g Schmand
Worcestersauce	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Das Suppenhuhn waschen und abtrocknen. Die Brust auslösen und die Schenkel abschneiden. Beides einfrieren bzw. extra verwenden. Das restliche Huhn mit den Gewürzen, 2 l Wasser und 2 TL Salz zum Kochen bringen. Im Schnellkochtopf bei Stufe 1 1 Std., im Normalkochtopf 3 Std. bei schwacher Hitze garen.
2. Das Gemüse waschen und schälen, in Würfel schneiden. Die Suppe durchsieben. Die Brühe wieder in den Topf geben, das Gemüse dazufügen und nochmals etwa 20 Min. garen, bis es weich ist.
3. Tahin und Schmand dazugeben und die Suppe mit dem Pürierstab cremig rühren, eventuell etwas verdünnen. Mit Pfeffer, Salz und Worcestersauce abschmecken.