

Rezept

Zupfnudelsuppe

Ein Rezept von Zupfnudelsuppe, am 09.09.2024

Zutaten

70 g fein gemahlener glutenfreier Reis	Jodsalz
50 g fein gemahlene Hirse	1-2 Möhren
1/2 Stange Lauch	350 g Knollensellerie
1 große Zwiebel	4 Stängel Petersilie
1 Zweig Thymian (ersatzweise 1 TL getrockneter Thymian)	1-1,2 kg Hähnchenfleisch (Keule und/oder Brust)
Jodsalz	1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Zucker	Pfeffer
	Reismehl für die Arbeitsfläche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln 50 g Reismehl mit 50 g kochendem Wasser verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. 1 Msp. Salz, Hirse- und das restliche Reismehl unterkneten. Den Teig ca. 5 Min. ruhen lassen, dann erneut durchkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Für die Suppe die Möhren schälen und putzen, den Lauch waschen und putzen, Sellerie und Zwiebel schälen. Das Gemüse grob würfeln. Petersilie und Thymian waschen. Das Fleisch mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf legen, mit 2 l kaltem Wasser bedecken und dieses bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
3. Die Hitze reduzieren, Gemüse und Kräuter sowie die Zitronenschale hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt 2 Std. sanft köcheln lassen (die Suppe darf nicht sprudeln, sonst wird sie trüb!).
4. Währenddessen für die Nudeln einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, dieses mit Reismehl bestäuben und den Nudelteig darauf mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Mit den Fingern kleine Stückchen vom Teig abzupfen und zum Trocknen ausbreiten.
5. Fleisch und Gemüse aus dem Topf nehmen, die Suppe durch ein feines Sieb gießen, zurück in den Topf geben und weiterköcheln lassen. Die Zupfnudeln hinzufügen und in 5-10 Min. im offenen Topf weich kochen.