1A+1B Fleisch

Traditionelle Hühnersuppe

Zubereitungszeit
180 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Hähnchenunterkeulen in einem tiefen (Suppen-)Topf legen und Lauch, gemahlenen Pfeffer, Thymian, Muskatblüte, 1 Zwiebel, die Hälfte der Petersilie und das Lorbeerblatt hinzufügen. 2 Liter Wasser hinzugießen und aufkochen. Evtl. den Schaum abschöpfen (wenn die Suppe kocht). Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 2-3 Stunden sanft ziehen lassen.
2. Die Hähnchenunterkeulen aus dem Topf nehmen, auf einem Teller anrichten und abkühlen lassen. Ein sauberes, trockenes Küchentuch in ein Sieb legen. Das Sieb auf einen anderen Suppentopf stellen und die Brühe hineingießen. Das Gemüse und die Kräuter im Sieb können jetzt weggeworfen werden, diese werden nur zur Geschmacksgebung der Brühe verwendet. Dann das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und die Haut entfernen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und wieder zur Brühe hinzufügen.
3. Die Brühe mit dem Hähnchen wieder auf den Herd stellen. Nun das Gemüse nach Wahl, den Zitronensaft, den Rest der Petersilie und die Zwiebel hinzufügen. Die Suppe noch 15 Minuten sanft köcheln lassen. Dann mit Salz, Sojasoße und Hühnerbrühwürfel(n) abschmecken.

Zutaten

- [ ] 2 Hähnchenunterkeulen
- [ ] 1 Lauch in Stücken
- [ ] 400 g Gemüse nach Wahl (Blumenkohl, Lauch, Champignons oder grüne Paprika), in Stücken
- [ ] 2 Zwiebeln, gewürfelt
- [ ] 1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] 2 Zweige Thymian
- [ ] 1 TL schwarze Pfefferkörner, gemahlen
- [ ] 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- [ ] 1 Stück getrocknete Muskatblüte
- [ ] 2 EL Zitronensaft
- [ ] Schuss Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 Hühnerbrühwürfel (oder mehr nach Geschmack)
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**328 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**22 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**25 g**