

Hühnersuppe aus dem Thermomix®



© Hühnersuppe - Rezepte mit Herz



90 Min. + Wartezeit



leicht



4 Portionen

Suppenklassiker für die ganze Familie

Eine heiße Suppe ist eine Wohltat für Körper und Seele. Wir lieben die Suppe mit Hühnchen und Gemüse auch als Abschluss an Silvester, wenn man nach dem Anstoßen und Feuerwerk schauen wieder ins Haus kommt.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	400 g	Suppengemüse (davon maximal 100 g Möhre, sonst wird es zu süß)
<input type="checkbox"/>	3 EL	Öl
<input type="checkbox"/>	1200 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	2 TL	Hühnerbrühpulver (entweder Fertigprodukt oder selbstgemachte Hühnerbrühpaste)
<input type="checkbox"/>	700 g	Hähnchenschenkel
<input type="checkbox"/>	150 g	Sellerie
<input type="checkbox"/>	100 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	150 g	Lauch
<input type="checkbox"/>	300 g	Hühnerbrust
<input type="checkbox"/>	1500 g	Wasser
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	100 g	Kritharaki-Nudeln (reisförmige Nudeln, auch Orzo genannt; alternativ andere kleine Suppennudeln)
<input type="checkbox"/>		Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung

1. Das Suppengemüse in groben Stücken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
2. Das Öl hinzufügen und 5 Min./100°C/Stufe 1,5 andünsten. Danach mit 1200 g Wasser auffüllen und die Hühnerbrühe hinzugeben.
3. Hähnchenschenkel an den Gelenken zerteilen, sodass sie in das Garkörbchen passen, das Garkörbchen in den Mixtopf einhängen und 45 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
4. Die Hähnchenschenkel herausnehmen, enthäuten (die Haut entsorgen) und das Fleisch von den Knochen lösen und beiseitestellen. (Bis hierher kann die Suppe am Vortag vorbereitet werden!)
5. Die Suppe erkalten lassen und mit einem Löffel das Fett von der Suppe nehmen, das Fett entsorgen.
6. Sellerie in kleine Würfel, Möhren in halbe Scheiben, Lauch in Scheiben, Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und im Varoma verteilen.
7. 1500 g Wasser salzen, in den Mixtopf geben, die Nudeln in das Garkörbchen geben, in den Mixtopf einhängen, Varoma aufsetzen und alles zusammen 15 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Nudeln beiseitestellen.
8. Das Wasser entsorgen und die entfettete Suppe sowie das ausgelöste Hähnchenfleisch in den Mixtopf geben, 15 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe garen. Nach 10 Min. den Varoma mit Gemüse und Hähnchenbrust wieder aufsetzen und in 5 Min. fertig garen.
9. Abschmecken und Gemüse, Hähnchenfleisch und Suppe auf Teller verteilen, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Unser Tipp:

Natürlich kann man bei Schritt 6 das Gemüse auch im Thermomix zerkleinern (8 Sek./Stufe 6), allerdings sieht das im Teller nachher nicht so schön aus.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 435 kcal – 50 g E – 17 g F – 22 g KH