Gesunde gefüllte Hühnersuppe

Die gesunde gefüllte Hühnersuppe wird mit köstlichen Zutaten wie Datteln und Kastanien zubereitet. Beim Rezept wird natürlich nicht die Suppe gefüllt, sondern das Huhn.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 3,0 h

Gesamtzeit: 3,5 h



Zutaten

1 kg	Hühner
40 g	Ginsengscheiben (getrocknete)
210 g	Reis
5 Stk.	Kastanien (geschälte)
5 Stk.	Datteln (getrocknete)
10 Stk.	Pfefferkörner
10 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Lauchzwiebeln
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Ein heilsames Gericht, das als natürlicher Antibiotika beschrieben wird, ist die **gesunde gefüllte Hühnersuppe**. Huhn außen wie auch innen reinigen. Neben dem Reis die anderen Zutaten mehrere Male waschen. Die Öffnung im Bereich des Kragens beim Huhn mit einer Fleischnadel oder einem Zahnstocher fixieren.

2. Anschließend die Füllung zubereiten: einen eher klebrigen Reis, Datteln, Kastanien, Knoblauchzehen in die Bauchhöhle geben. Die Hälfte der Ginsengscheiben hinzufügen. Danach die Öffnung fest verschließen. Einen Zwirn zur Hand nehmen und die Beine x-förmig zusammenbinden.

3. Das Huhn mit den verbliebenen Datteln, Knoblauchzehen, Lauchzwiebeln und den Ginsengscheiben in einen mit kaltem Wasser gefüllten Topf legen. Im Anschluss das Huhn zum Kochen bringen und weich werden lassen. Den bildenden Schaum auf der Oberfläche

während dem Kochen mit einem Löffel abschöpfen. Salz, Pfeffer und Ringe der Lauchzwiebeln in die Suppe geben und abschmecken.

Tipp

Beim Kochen der gesunden Gefüllten Hühnersuppe nicht übertreiben, da die Füllung sonst zerfällt.