

Hähnchen-Gemüse-Sulz

Das Hähnchen-Gemüse-Sulz schmeckt besonders lecker auf frischem Brot. Dabei ist es sehr kalorienarm und schmeckt einfach nur lecker. Sicher der Hit auf einem Büffet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 6,0 h

Gesamtzeit: 7,3 h



Zutaten

4 Stk.	Hühnerkeulenfleisch
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Karotten
1 Stk.	Paprika
1 Stange	Lauch
6 Stk.	Oliven (grün, entkernt)
	Salz und Pfeffer
10 Blätter	Gelatine

Zubereitung

1. Für den Hähnchen-Gemüse-Sulz zuerst die Haut von dem Hähnchen abziehen. Das Gemüse vorbereiten. Dazu die Zwiebel schälen und vierteln. Die Karotte schälen und in cm dicke Scheiben schneiden, den Lauch waschen, schälen und ebenfalls in Ringe schneiden. Paprika halbieren, von der weißen Haut entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Auf großer Flamme einen Topf mit Wasser erhitzen. Dies leicht salzen und darin das Gemüse und das Fleisch garen.
2. In der Zwischenzeit eine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen. Dabei darauf achten, dass diese möglichst keine Falten schlägt, damit die Außenseite der Sulz später schön glatt ist.
3. Sobald das Hähnchenfleisch schön weich ist, die Suppe abseihen und die Zwiebel dabei entfernen. Sowohl das Gemüse als auch das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Grüne Oliven entsteinen, in feine Scheiben schneiden und zu dem anderen Gemüse geben. Nun alles wiederum miteinander vermischen und auf die Klarsichtfolie in der Terrine legen.

4. Die Gelatine zuerst in kaltes Wasser legen und diese gründlich einweichen. In dieser Zeit die Hälfte des Gemüse/Hühnchen Suds abmessen und zur Seite stellen. Die eingeweichte Gelatine fest ausdrücken und in dem warmen Sud auflösen. Die Flüssigkeit dann in die Terrine gießen und das Ganze in den Kühlschrank stellen. Am besten über Nacht.

Tipp

Dass Hühnchen-Gemüse-Sulz schmeckt in ganz dünnen Scheiben auf Brot. Mit Bratkartoffeln und dicker geschnitten kann man ihn auch als vollwertiges Abendessen genießen. Sehr lecker dazu schmeckt auch ein Glas trockener Weißwein.