

Klare Geflügelsuppe

Die klare Geflügelsuppe ist eine beliebte Vorspeise. Mit diesem Rezept gelingt die einfache Low Carb Hähnersuppe.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 2,3 h



Zutaten

400 Stk.	Hühnerfleisch (Hühnerklein)
1.25 l	Wasser
1 Bund	Suppengrün
1 Stk.	Zwiebel (groß)
2 Stk.	Lorbeerblätter
5 Stk.	Wacholderbeeren
5 Stk.	Pfefferkörner
Salz und Pfeffer	
Petersilie (gehackt)	

Zubereitung

1. Um die **klare Geflügelsuppe** zuzubereiten, gibst du zuerst Wasser in einen großen Topf. Anschließend fügst du die Fleischstücke vom Huhn sowie das geputzte und klein geschnittene Suppengrün hinzu. Außerdem die zerhackten Zwiebeln, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner hinzugeben.
2. Die Suppe lässt du nun 2 bis Stunden bei kleiner Flamme köcheln. Dabei bildet sich ein weißer bis bräunlicher Eiweißschaum, den du gelegentlich abschöpfst.
3. Nachdem die Suppe ausreichend gekocht hat, nimmst du das Fleisch aus der Suppe und schneidest es in mundgerechte Stücke. Die Suppe durch ein Sieb in einen neuen Topf, um sie von den festen Bestandteilen zu trennen.
4. Jetzt das Fleisch in die abgeseihte Suppe geben und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Die Geflügelsuppe in tiefen Tellern servieren und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tipp

Zusätzlich noch Kartoffelwürfeln in den letzten 20 Minuten mit der klaren Geflügelsuppe mitkochen.