

Feine Hühnerbrühe mit Kräuterklößchen

Zutaten für 2 Portionen

1 Suppenhuhn (400 g, ohne Innereien)
1 Bund Suppengrün (Karotte, Sellerie, Lauch)
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
2 Thymianzweig
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
1 Ei
3 EL Sahne
2 EL fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kerbel)
etwas abgeriebene Zitronenschale

Das Huhn kalt abspülen und links und rechts von der Bauchöffnung die Haut leicht einschneiden und die Beine durchstecken. Das Huhn in einem Topf mit ½ l Wasser legen und zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen, die Zwiebeln pellen, beides klein schneiden und hinzufügen. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, hacken und ebenfalls hinzufügen.

Salzen, pfeffern und die Suppe gut 1 ½ Stunden zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen. Wenn der austretende Fleischsaft beim Einstechen in den dicksten Teil klar ist und sich das Fleisch leicht lösen lässt, dann ist das Suppenhuhn gar. Das Huhn herausnehmen und auskühlen lassen.

Das Fleisch vom Huhn lösen und etwa 160 g davon im Mixer sehr fein pürieren. Ei, Sahne und die gehackten Kräuter unter Rühren zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Aus dem Fleischteig kleine Klößchen formen. Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und wieder zum Kochen bringen. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in der Suppe garen.

Tipp: Wenn Sie die Suppe mit weniger Fett genießen möchten, dann lassen Sie nach dem Kochen die Brühe erkalten und schöpfen einige der oben schwimmenden Fettaugen mit einem Löffel ab.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/feine_huehnerbruehe_mit_kraeuterkloesschen_bei_histamin