

Hühnerkraftbrühe



Zutaten für 2

Personen:

2 Hühnerkeulen
2 Möhren
1 große Pastinake
2 Scheiben Ingwer
4 Kardamomkapseln
1 Sternanis
1 Bund Petersilie
2 Zitronenscheiben
1 TL Wacholderbeeren
Salz

Das Fleisch eignet sich
super für die
Weiterverwendung,
z.B. für ein
Hühnerfrikassee.

Zubereitung:

In einem großen Topf mit Wasser die Hühnerkeule
2-3 Minuten kochen. Dann die Hühnerkeule
herausfischen und das Wasser wegschütten. Topf von
eventuellen Schaum-Resten befreien.

Nun das gewaschene und grob gewürfelte Gemüse
zusammen mit den Hühnerkeulen in ca. 3 Liter
frisches Wasser geben und auch die restlichen
Zutaten hinzufügen. Alles einmal aufkochen.

Die Suppe auf kleiner Flamme ca. 1 Stunde köcheln
lassen. Die Keulen herausfischen und vom Fleisch
befreien. Die Knochen wieder in die Suppe geben
und alles zusammen nochmal 1,5 - 2 Stunden köcheln
lassen. Alle Zutaten heraussieben und wegwerfen. Die
Brühe salzen und heiß in Schraubgläser füllen, kurz
auf den Kopf stellen. Wenn sie ausgekühlt sind in
den Kühlschrank stellen.

*Bitte mit Histaminintoleranz keine Gerichte
mit Fleisch auf Vorrat kochen.*