

"Goldene Hühnerbrühe"

Um eine goldene Hühnerbrühe herzustellen, die den Namen verdient, braucht man vier Dinge: ein gutes Huhn, ein frisches Bio-Suppegrün, ein paar Kräuter und eine erlesene Gewürzzusammenstellung. Hat man das, kann eigentlich nichts schief gehen. Das Ergebnis ist über jeden Zweifel erhaben: schmeckt wunderbar, wärmt, hilft bei grippalen Infekten und ist eine gute Basis für Suppen, Ragouts und Saucen. Hühnerbrühe lässt sich auch sehr gut einfrieren!

**Zutaten:**

- 1 Bio-Huhn, oder französisches Freilandhuhn (KEIN konventionelles Huhn oder konv. Suppenhuhn!)
- 1 Suppengrün, möglichst Bio
- 1 Knoblauchzehe
- 1 paar Zweiglein Thymian oder Petersilienstängel
- 1 Stück Ingwer oder ½ Teel gemahlener Ingwer\*
- 1 Sternanis\*
- ein paar schwarze Pfefferkörner\*
- 1 Lorbeerblatt\*
- 1/2 Teel. Meersalz\*
- 2 Nelken\*
- 2 Prisen Safranfäden\*

\_\_\_\_\_ \*in unserem Weltladen erhältlich

Huhn mit kaltem Wasser und Salz in einem ausreichend großen Topf aufsetzen. Wenn es aufkocht, so lange den Schaum abschöpfen, bis die Suppe keinen Schaum mehr bildet. Jetzt alle Gewürze bis auf den Safran hinzufügen. Suppengrün und Zwiebel grob schneiden, Ingwer und Knoblauch schälen und alles hinzufügen. Herdplatte herunterschalten, bis die Brühe leise simmert, Deckel auflegen.

Das Huhn so lange kochen, bis es sehr gar ist - das sieht man am besten an den Schlegeln, an denen sich die Haut vom Fleisch zurückzieht. Dies dauert zwischen 1 und 2 Stunden, das hängt vom Huhn ab. Das Kochen kann in mehreren Etappen erfolgen, währenddessen das Huhn immer wieder abkühlt, gerade so, wie man Zeit hat und sich in der Küche aufhält. Verdunstetes Wasser ergänzen. Wenn gar, Huhn herausnehmen, auf ein Brett mit Saftrinne oder eine Platte legen und etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb in einen kleineres Gefäß gießen, jetzt ein oder zwei Prisen Safranfäden in die Brühe streuen und sich auflösen lassen. Dies gibt der Brühe die goldene Farbe und eine blumige Note.

Huhn zerlegen bzw. enthäuten und das Fleisch auslösen. Das Fleisch kann für eine Hühnersuppe, oder auch für Frikassee, Salat oder Sandwiches verwendet werden. Die Gemüse und Kräuter werden nicht weiterverwendet - sie haben ihren Geschmack komplett an die Brühe abgegeben. Hühnerbrühe abschmecken - evtl. muss mit Salz nachgewürzt werden. Abkühlen lassen. Einfrieren oder frisch verwenden. Zum Einfrieren in verschieden große Gläser füllen, Gläser nicht ganz voll machen.

Tipp: mit Hühnerfleisch, kleinen Aneletti Nudeln\* und einer Handvoll Erbsen (TK) wird aus der Brühe eine schnelle heiße köstliche Suppe.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!

