



## Hühnersuppe mit zweierlei Spargel

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 4 Hähnchenschenkel (aus deutscher Erzeugung)
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz & Pfeffer
- 250 g weißen Spargel
- 250 g grünen Spargel
- 50 g Erbsen (TK)
- Petersilie
- 200 g Suppennudeln
- 1 Zitrone



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 90 Minuten (davon 60 Minuten Kochzeit für die Brühe)



## Hühnersuppe mit zweierlei Spargel

### Zubereitung:

1. Zu Beginn die Zwiebel mit Schale halbieren und in 3 Liter Wasser zusammen mit den Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, 1 EL Salz und den Hähnchenschenkel für circa 60 Minuten köcheln. Gelegentlich den Schaum abschöpfen.



2. Anschließend die Hähnchenschenkel aus der Brühe nehmen und das Fleisch auf einem Teller mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.



3. Die Brühe durch ein Sieb geben und auffangen.





## Hühnersuppe mit zweierlei Spargel

4. Vom weißen Spargel die hölzernen Enden abschneiden, den Spargel klein schneiden und für 10 bis 12 Minuten in der Hühnerbrühe garen.



5. Zum Schluss das gezupfte Hähnchenfleisch, den klein geschnittenen grünen Spargel, Erbsen, Petersilie und Nudeln für circa 6 bis 8 Minuten mit garen.



6. Jetzt nur noch portionieren, nach Geschmack ein paar Spritzer Zitronensaft hinzugeben und Löffel für Löffel die Hühnersuppe genießen.



## Hühnersuppe mit zweierlei Spargel



### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)