

Hühnersuppe mit Reis

Zutaten

(für 4 Personen):

1 ganzes Hähnchen (aus deutscher Erzeugung)
2 Zwiebeln
3 Wacholderbeeren
7 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
4 TL Salz
3 Möhren
125 g Reis
125 g Erbsen (TK)
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 511 kcal, 18 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 120 Minuten (davon 90 Minuten Garzeit für die Brühe)

Hühnersuppe mit Reis

Zubereitung:

1. Für die Hühnersuppe zuerst die Zwiebeln schälen und halbieren. Dann das Hähnchen – wir achten beim Einkauf übrigens immer auf die heimische Herkunft – zusammen mit Zwiebeln, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Das Hähnchen sollte vollständig mit Wasser bedeckt sein. Jetzt alles zusammen für 90 Minuten köcheln lassen. Sollte an der Oberfläche Schaum entstehen, dann schöpft diesen mit einer Schaumkelle ab.
2. Nach Ende der Kochzeit das Hähnchen aus der Suppe nehmen und das Fleisch mit Hilfe von zwei Gabeln von den Knochen zupfen. Danach die Suppe durch ein Sieb passieren.
3. Jetzt die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und anschließend zusammen mit Reis und Erbsen für circa 15 bis 20 Minuten in der Suppe garen.



Hühnersuppe mit Reis

4. Zum Schluss nur noch das gezupfte Hähnchenfleisch in die Hühnersuppe geben, alles mit etwas Petersilie verfeinern und genießen!



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**