

Klassische Hühnersuppe mit Drumsticks, 3-4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 6 Hühnerkeulen oder 3 Hühnerbeine
- 3 Kartoffeln, geschält und geviertelt
- 5 Karotten, geschält und halbiert
- 2 Zucchini, geschält und halbiert
- 200 g Kürbis (etwa wie eine große Kartoffel), geviertelt
- 1 Kohlrabi, geschält und halbiert
- 1 Petersilienwurzel, geschält und kleingeschnitten
- 4 Stängel Staudensellerie, gewaschen und klein geschnitten
- ein Bund Dill
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Lege die Hühnerteile in einen Topf mit Salzwasser, lass das Wasser aufkochen und koche das Fleisch 15 Minuten lang. Nimm das Fleisch dann heraus und gib es in einen Topf mit sauberem Wasser (ca. 4 Liter). Gib das Gemüse hinzu, würze mit Salz und Pfeffer und koche das Ganze auf. Danach reduzierst du die Hitze und lässt die Suppe für zwei Stunden auf niedriger Temperatur köcheln. Dann wird die Suppe abgeseiht. In diese klare Brühe gibst du nun wieder die Zutaten: Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Kürbis und Huhn. Mit Reis, Reisnudeln oder Eiernudeln servieren.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Hühnersuppe gilt als „Soulfood“. Sie wirkt auch in bedrückenden Lebenslagen aufmunternd und beruhigend, etwa wenn es Rückfälle während einer Erkrankung gibt. Diese Suppe kommt völlig ohne künstliche Zutaten aus. Geschmack und Aromen pur! Lass dir diese ausgewogene Mahlzeit mit Gemüse, Kohlenhydraten und Eiweiß schmecken.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*er Ernährungberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.