

Rainer Klutsch

Montag, 2. Januar 2017

Hühnersuppe mit Koriandergemüse und Zwiebelstrudel

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Hühnersuppe

1	frisches Suppenhuhn
(ca. 1,5 kg)	
200 g	Karotten
200 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
2 EL	Sonnenblumenöl
1	Knoblauchzehe
1 Halm	Zitronengras
2	Lorbeerblätter
1 TL	Pfefferkörner
etwas	Salz



Für den Zwiebelstrudel

200 g	Mehl
5 EL	Sonnenblumenöl
125 ml	lauwarmes Wasser
etwas	Salz
3	Zwiebeln
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Koriander-Gemüse

1	Karotte
1	Fenchel
1	Zucchini
1	rote Paprika
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Suppenhuhn auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun anbraten.
3. In der Zwischenzeit Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen und in grobe Stücke/Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden.
4. In einem hohen Suppentopf das Öl erhitzen und das Gemüse darin goldbraun anrösten. Dann den Topf vom Herd ziehen und alles erkalten lassen.
5. Knoblauch schälen, vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras, Lorbeerblätter, Knoblauch, Pfefferkörner und 1 TL Salz zum gerösteten Gemüse geben. Ebenfalls das angebratene Suppenhuhn.

Alles auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit ca. 2 l kaltem Wasser aufgießen und aufkochen. Sobald das Wasser einmal aufgeköcht hat, die Temperatur reduzieren, so dass alles nur siedet und nicht mehr kocht. Das Ganze ca. 2 Stunden auf dem Herd siedet lassen.

6.

Für den Strudel Mehl mit 3 EL Öl, Wasser und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten ruhen lassen.

7.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebeln mit Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.

Den Strudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen, dann auf ein sauberes Küchentuch legen. Die Zwiebelmasse auf der Teigmitte verteilen, die beiden Seitenränder darüber einschlagen.

Mit dem Messerrücken den Strudel in Dreiecke schneiden und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei Zimmertemperatur trocknen lassen, dabei immer mal wieder wenden. (Die Strudeldreiecke werden nicht gebacken, sondern nur getrocknet. Weil sie so dünn sind garen sie später in der heißen Brühe so schnell wie eine Nudel. Wer das nicht möchte, kann sie auch in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten knusprig ausbraten.)

9.

Für das Koriandergemüse Karotte schälen, waschen. Fenchel, Zucchini und Paprika waschen. Vom Paprika das Kerngehäuse entfernen. Das Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Korianderblättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Kräuter mit dem Gemüse mischen.

10.

Die Hühnersuppe durch ein Sieb passieren und abschmecken.

11.

Das Koriandergemüse in Suppenschalen verteilen, je ein Stück Strudel darauf legen und die heiße Brühe angießen.

Nach Belieben kann das Fleisch des Suppenhuhns von der Karkasse gelöst werden und ebenfalls mit in der Suppe serviert werden.

Pro Portion: 939 kcal / 3931 kJ

50 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 59 g Fett