

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach
 Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

Hühnersuppe mit Gemüse. (4 Personen)

Zutaten

2 Möhren
 ¼ Sellerieknolle
 1 Kohlrabi
 1 Stange Lauch
 100 g Zuckerschoten
 500 g Brokkoli
 2 El Sesamöl
 1 l Gemüsebrühe (aus Fond oder gekörnter Gemüsebrühe)
 Meersalz, Pfeffer/Mühle

Zubereitung

Möhren, Sellerie und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in feine Ringe, die Zuckerschoten in Stücke schneiden und den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Möhren, Sellerie und Kohlrabi 3 Min. ohne Farbe anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen. Nach 10 Min. Lauch, Zuckerschoten und Brokkoli hinzugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, in Suppentellern anrichten und mit Vollkornbrot servieren.

Achten sie bei Fond oder gekörnter Brühe auf eine sehr gute Qualität. Das zahlt sich aus.

Dieses Rezept können Sie mit Kohlhhydraten ergänzen z. B. mit chinesischen Nudeln oder Reis. Schmecken Sie die Suppe mit etwas Sojasauce, frisch geriebenem Ingwer und Sambal Oelek pikant ab.

Sie können die Suppe mit Fleisch zu einer kompletten Mahlzeit erweitern, z. B. mit 350-400 g Hähnchenbrustfilet. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Gemüse anbraten. Bitte unbedingt auf schwache Hitze während der Garzeit achten, damit das Fleisch nicht trocken wird.

Auch mit Fisch, z. B. 300 g Kabeljaufilet, kann die Grund-Suppe ergänzt werden. Ersetzen Sie den Kohlrabi durch Fenchelgemüse. Schneiden Sie den Fisch in ca. 2 cm große Würfel und geben Sie ihn 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Brühe und lassen ihn bei niedriger Temperatur garziehen. Mit frisch gehacktem Dill und etwas Zitronenabrieb würzen.

Auch die Gemüse sind saisonal austauschbar. Eine solche Suppe ist gesund, kalorienarm, schmackhaft und wirklich schnell gemacht! Probieren Sie es einfach aus. Guten Appetit.

Anita Jollit | Hotel Restaurant Zum Ochsen in Durlach
Kochkolumne *liveMagazin* September-Oktober 2011

