



## Die Wunder-Hühnersuppe

Es gibt kaum ein Gericht, das Tanja Grandits zu Hause öfter kocht als diese Suppe. Denn diese ergibt nicht nur eine schöne, klare, würzige Essenz, sondern ist vor allem auch eine wunderbare Medizin. Beim geringsten Anzeichen einer Erkältung wird bei der Spitzenköchin sofort diese Suppe angesetzt. Sie hilft nicht zuletzt auch, weil sie gut schmeckt und ein liebgewonnenes Ritual darstellt.

### Zutaten

- 4 Hühnerschenkel
- 2 Karotten, in Stücke geschnitten
- 5 Schalotten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen, halbiert
- 1 Stange Lauch, in Stücke geschnitten
- 3 Stangen Staudensellerie, in Stücke geschnitten
- 1 Pastinake, in Stücke geschnitten
- 2 Tomaten, geviertelt
- 4 Stängel Koriander
- 4 Stängel Basilikum
- 1 kleine rote Chili, entkernt
- 1 grosses Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, grob geschnitten
- 10 braune Champignons, geviertelt
- 7 Pfefferkörner
- 4 Gewürznelken
- Salz
- Sojasauce

## Zubereitung

1. Die Hühnerschenkel kalt abspülen und mit allen anderen Zutaten in einen grossen Topf geben. Mit 3 l kaltem Wasser bedecken und langsam aufkochen. Halb zugedeckt 2 Stunden leise köcheln lassen. Dabei den Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, ab und zu abschöpfen.
2. Die Hühnerschenkel aus der Brühe nehmen und leicht abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fleisch fein zerpfücken.
3. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Sojasauce abschmecken.
4. Die Suppe nach Belieben mit dem zerzupften Fleisch, Sobanudeln und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren. Oder mit feinen, knackigen Gemüsestreifen, Fleisch und geröstetem Sesam. Oder mit gekochtem Basmatireis, frittierten Schalotten und Fleisch ...

Rezept aus: «Tanjas Kochbuch» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>