Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Geflügelcrèmesuppe – Es muss nicht immer eine klare Brühe sein

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 90 kcal

Grundzutaten:

100 g Zwiebeln - geschält und in Würfel geschnitten

100 g Knollensellerie - geschält und in Würfel geschnitten

100 g Lauch (den hellen Teil) - gewaschen und in Würfel geschnitten

100 g Pfälzer Rüben - geschält und in Würfel geschnitten

50 g guter Weißwein

2000 g Geflügelfond hell oder etwas mehr (am besten selbst gemacht, siehe https://schnelleinfachgesund.de/garen-in-fluessigkeit/)

50 g Butter aus Weidehaltung

gutes Olivenöl

250 g Sahne

80 g Weißmehl - alternativ geschälte Kartoffeln oder Stärke

Zum Anrichten:

200 g Fleisch vom gekochten Suppenhuhn

gehackte frische Kräuter, wie z. B. Schnittlauch, Petersilie, Schnittsellerie, Ysop, Gewürzfenchel, wenig Oregano, Basilikum und andere Gartenkräuter

etwas geschlagene Sahne oder Milchschaum

Wer mag kann noch Gemüsewürfel vom oben genannten Gemüse machen und die Suppe mit ein paar TK-Erbsen ergänzen. Das Gemüse dazu kurz blanchieren oder bissfest dämpfen.

Croutons von Brioche oder Weißbrot

Mögliche Gewürze:

Salz, Pfeffer (grün, schwarz, weiß) Chili, Thymian, Zitronenschale, wenig Knoblauch, Muskatnuss, Muskatblüte, Madeira (spezieller Wein), Cognac, Geflügelbrühwürfel

---

Zubereitung

1. Einen großen passenden Topf auf dem Herd bei fast voller Hitze aufheizen lassen. Butter und etwas Olivenöl beigeben und darin das Gemüse mit etwas Salz farblos andünsten.

2. Mehl einstreuen (oder alternativ geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln) und kurz mitdünsten. Hinweis: Wer mit Stärke bindet, kann das am Schluss machen, indem er die Stärke kalt anrührt.

3. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe aufgießen und unter gelegentlichem Rühren bei voller Hitze zum Kochen bringen. Dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen und ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

4. Mit dem Stabmixer oder Standmixer fein mixen und durch ein Drahtsieb abpassieren. Aufkochen lassen, Sahne beigeben und mit den Gewürzen fertig abschmecken.

5. Fleisch und Gemüse entweder beigeben oder in vorgewärmte Suppenschalen anrichten und die kochend heiße Suppe aufgießen. Mit geschlagener Sahne oder Milchschaum und gehackten Kräutern servieren.

Wie kannst Du dieses Grundrezept variierem?

Wer mag, kann der Suppe auch noch feine Nudeln oder andere gekochte Hülsenfrüchte, z. B. Kichererbsen oder weiße Bohnen, beigeben. So kann die Suppe auch schon ein Hauptgang sein. Mit viel Einlage und etwas würziger abgeschmeckt wird das Gericht mit etwas Reis als Beilage auch schnell zur kompletten Mahlzeit.

Du kannst auch frische Kräuter, wie z. B. Kresse, Petersilie, Rucola, Feldsalat, Bärlauch, einmixen oder verschiedene Currys zum Würzen verwenden. Außerdem kannst Du auch weich gedämpftes, grob zerkleinertes Gemüse in die heiße Suppe einmixen, so erhältst Du die Farbe des Gemüses sehr gut.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib und doch, wie es Dir gelungen ist

Freundliche Grüße

Felix & Caroline