

# Hühnerbrühe mit pulled chicken



Mit pulled chicken

Ein einfaches Rezept. Aber mit wenigen, guten Zutaten.

Das pulled chicken bereitet man im voraus zu. Zum Beispiel durch eine selbst zubereitete Hühnerbrühe, in der man neben Suppengemüse auch ein Suppenhuhn mitgart. Und letzteres danach dazu verwendet, dass man das restliche Fleisch abrupft und sich somit einen kleinen Vorrat an pulled chicken anlegt, den man für Gerichte wie dieses portionsweise einfriert.

*Für 2 Personen:*

- 800 ml Hühnerbrühe
- 2 Portionen pulled chicken
- Petersilie
- Salz

- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

*Zubereitungszeit: 5 Min.*



Leckere, frische Suppe mit guten Zutaten  
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer  
Prise Zucker würzen und abschmecken.

Pulled chicken hinzugeben und einige Minuten in der Brühe  
erhitzen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Hühnerbrühe



Mit selbst zubereitetem Hühnerfond

Sicherlich wundern Sie sich, dass unter diesem Rezeptetitel gleich zwei Auflistungen von Zutaten und Zubereitungen zu finden sind.

Nun, der Rezeptetitel ist etwas zweideutig, denn man kann ihn sowohl für die zuerst zubereitete Hühnerbrühe, also den Hühnerfond, zubereitet aus einem Suppenhuhn, Gemüseabfällen und ganzen Gewürzen, verwenden. Und dann gleich darauf folgend für die Zubereitung einer gleichnamigen Hühnerbrühe, also einer Hühnersuppe, mit Hühnerfond, frischem Hähnchenfleisch und Petersilie.

Ich habe zwar schon einige Rezepte zur Zubereitung eines Gemüsefonds hier im Foodblog veröffentlicht, meines Wissens

aber kein Rezept für einen Hühnerfond aus einem Suppenhuhn und Gemüseabfällen.

Ich habe übrigens für die Suppe absichtlich frisches Hähnchenbrustfilet verwendet. So richtig gar gekochtes, faseriges und zerrupftes Suppenfleisch passt zwar besser in eine Suppe als das Filet. Aber das Suppenhuhn, das ja meistens nur alte Hühner sind, die keine Eier mehr legen und auf diese Weise für ein paar Euro noch vermarktet werden, ist nach dem Garen für den Fond wirklich ausgekocht und ausgelutscht, da habe ich davon abgesehen, das Fleisch noch von den Knochen zu lösen und es für die Suppe zu verwenden.



Frisches Suppenhuhn © Rewe

Aus diesem Grund sind nun eben diese beiden Rezepte hier zusammengepackt.

*Für die Brühe:*

- 1 Suppenhuhn
- reichlich Gemüseabfälle
- ganze Gewürze (Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Senfkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken, Pimentkörner, Sternanis, Kardamom)
- 3–4 l Wasser

*Zubereitungszeit: Garzeit 4 Stdn.*

*Für die Suppe:*

- 800 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.*

*Für die Brühe, also den Fond:*

Suppenhuhn in einen Bräter geben. Bräter rundum und obenauf mit den Gemüseabfällen auffüllen. Ganze Gewürze obenauf verteilen. Bräter mit Wasser bis zum Rand auffüllen.

Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser nachfüllen.

Alle Inhalte herausnehmen und in den Bioeimer entsorgen. Brühe durch ein Küchensieb und ein frisches Küchenhandtuch in eine Schüssel geben. Portionsweise einfrieren oder für ein weiteres Gericht direkt verwenden ...

*Für die Brühe, also die Suppe:*



Frische und leckere Suppe

... Filets längs halbieren, dann nochmals längs halbieren und dann quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen und Filets darin einige Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Küchenabfälle



## Tiefgefrorene Küchenabfälle

Ich werde ab sofort ein Experiment durchführen.

Profiköche werden Ihnen versichern, dass in einer professionellen Küche eines Restaurants nichts weggeworfen wird. Alles wird einer Verwertung zugeführt.

So werden aus Gemüseabfällen Gemüsebrühen gekocht. Und aus den einzelnen Fleisch- und Knochenabfällen diverse Rinder-, Kalbs-, Schwein- oder Geflügelbrühen. Und natürlich aus Fisch- und Meeresfrüchtekarkassen Fisch-Fond.

Nun habe ich mir dies schon des öfteren überlegt, in meiner kleinen Hobbyküche auch so zu verfahren. Und nicht aufwändig und kostenintensiv Suppengemüse, Fleisch und Knochen im



Supermarkt zu kaufen, um daraus dann die jeweilige Brühe zuzubereiten.

Aber in einer Hobbyküche, in der einmal am Tag ein Gericht für 1-2 Personen zubereitet wird, hat man nicht diese Mengen von Küchenabfällen, dass man diese einmal in der Woche für mehrere Stunden oder sogar über Nacht für eine entsprechende Brühe ansetzen kann. Und würde ich die wenigen Küchenabfälle pro Tag sammeln, um sie zu verwerten, wären sie nach einer Woche verschimmelt und könnten nicht mehr verwendet werden.

Also, was tun?

Die einzige Lösung, die mir einfiel, ist diejenige, Küchenabfälle im Gefrierschrank einzufrieren. Und sobald nach 1-2 Monaten genügend Küchenabfälle – dann tiefgefroren – zusammen kommen, eine entsprechende Brühe in einem großen Topf oder Bräter anzusetzen.

Also habe ich als erstes heute einmal eines von insgesamt vier großen Schubladenfächern in meinem Gefrierschrank für die Küchenabfälle freigeräumt.

Dann habe ich ein Gericht mit Hähnchenschenkeln und Gemüse für das Abendessen vorbereitet. Wie es aber immer bei Verhaltensänderungen und Änderungen von täglichen Gewohnheiten der Fall ist, braucht es einige Zeit, bis sich eine neue Gewohnheit einschleift. Sprich, ich habe die Küchenabfälle wie bisher gewohnt in die Bio-Mülltonne entsorgt. Und es ist mir erst einige Stunden später eingefallen, dass ich sie ja sammeln und einfrieren will.

Jetzt habe ich noch einen kleinen Zwischenschritt eingebaut. Auf der Arbeitsplatte meiner Küchenzeile, dort, wo ich Gemüse schneide und Fleisch pariere oder entbeine, habe ich einen kleinen Gefrierbehälter positioniert. Und als Augenmerk schon einmal einige Küchenabfälle hineingelegt.

Somit werde ich dazu übergehen, die Küchenabfälle nach dem

Schneiden im Gefrierbehälter auf der Arbeitsplatte zu sammeln. Und die Küchenabfälle alle paar Tage, wenn der Gefrierbehälter nach der Zubereitung einiger Gerichte voll ist, in die Schublade des Gefrierschranks zu geben. Dadurch sollte ich nach 1–2 Monaten genügend Küchenabfälle zusammen haben, die ich für eine Brühe benötige. Und auch der Handlungsablauf sollte sich so einschleifen.

Ich berichte nach der Zubereitung einer ersten Brühe in einigen Monaten, wie dieses Experiment geglückt ist oder auch nicht.

Wie handhaben Sie denn den Umgang mit Küchenabfällen? Haben Sie dazu auch einige patente Lösungen parat?

---

## Hühnersuppe

Dies ist eine gehaltvolle Hühnersuppe mit Einlage. Und zwar mit Hähnchenbrust-Filet.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Hühnerfond.

Als Einlage gebe ich Hähnchenbrust-Filet hinzu, das ich zuvor gare und dann in feine Streifen zerrupfe.

Eine wirklich sehr schmackhafte Suppe, die durch die Verwendung der selbst zubereiteten Hühnerbrühe sehr viel Geschmack hat.

Die Brühe salze ich, wie ich auch bei der Zubereitung des Fond mitgeteilt habe, erst jetzt beim Erhitzen der Brühe und schmecke sie dann ab.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:714]

---

# Gemüsefond und Gemüsebrühe mit Orzonudeln



## Gemüsebrühe

Wie alle drei Monate etwa, wenn meine portionsweise eingefrorenen Gemüsefond-Vorräte aufgebraucht sind, bereite ich wieder frischen Gemüsefond zu. Zutaten: Gemüse, Kräuter, Gewürze und Wasser.

Diesmal habe ich kein Suppengemüse gekauft, sondern Wurzeln, Lauch und Knollensellerie im Ganzen gekauft. Hinzu kamen noch einige Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte, wie Bohnen, Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch. Auch ein paar Champignons habe ich mitverarbeitet. Insgesamt waren es etwa 3–4 kg Gemüse. Dazu kamen Petersilie, Thymian und Rosmarin im Ganzen

und Lorbeerblätter. Und viele Gewürze.

Man kann das Gemüse kleinschneiden und auf einem Backblech im Backofen bei hoher Temperatur einige Zeit rösten, die Röststoffe geben dem Fond beim Köcheln viel Geschmack. Oder man brät die Gemüsestücke ohne oder mit Fett direkt im Bräter an, damit sie auf diese Weise Röststoffe bekommen. Ich habe die Variante mit Fett gewählt und sie in Butter kräftig angebraten.

Ich putze das Gemüse nur wenig und schneide das Gemüse grob in Stücke – die braunen Schalen der Zwiebeln geben dem Fond auch eine kräftigere Farbe. Nach dem Garen hebe ich das Gemüse und die Kräuter heraus und gebe ich den Fond durch ein Sieb und ein frisches Küchenhandtuch, dabei werden die Gewürze im Ganzen und auch das Fett vom Anbraten herausgefiltert. Das Klären mit Eiweiß beseitigt dann Schmutzpartikel und Trübstoffe und erzeugt einen herrlich klaren Fond.

Gesalzen habe ich den Fond nicht, da er erst bei der weiteren Verwendung in Saucen, Eintöpfen oder Suppen gewürzt wird.

Ich bereite den Fond im Bräter zu und gieße die Zutaten bis zum Rand mit Wasser auf – bei meinem Bräter ist dies eine Füllmenge von etwa 3-4 l.

### **Zutaten für 2,5 l Gemüsefond:**

*3–4 kg Gemüse:*

- 6 Wurzeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knollensellerie
- 150 g Brechbohnen
- 200 g Rosenkohl
- 4 große, weiße Champignons
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tomate

### *Kräuter:*

- viel frische Petersilie und Thymian
- zwei Zweige frischer Rosmarin
- 10 Lorbeerblätter

### *Gewürze:*

- $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL gelbe Senfsaat
- $\frac{1}{2}$  TL Korianderkörner
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Gewürznelken
- 6 Pimentkörner
- 6 Wacholderbeeren
- eine Prise Kümmel
  
- Butter
  
- 3–4 l Wasser
  
- 2 Eiweiße

### **Zutaten für Gemüsebrühe mit Orzonudeln:**

- 500 ml Gemüsefond
- 1 EL Orzonudeln
- Salz
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 4 Stdn.  
10 Min.

Gemüse etwas putzen. Knoblauchzehen schälen, aber im Ganzen lassen. Zwiebeln mit Schale halbieren, zwei Hälften mit jeweils einer Gewürznelke spicken. Tomate vierteln. Restliches Gemüse in grobe Stücke schneiden.

Butter in einem großen Bräter erhitzen und Gemüsestücke darin kräftig anbraten, bis sich einige Röststoffe gebildet haben. Kräuter und Gewürze im Ganzen hinzugeben, alles bis zum Rand

des Bräters mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4 Stunden köcheln lassen.

Mit einem Schaumlöffel Gemüse und Kräuter herausheben und wegwerfen. Fond durch ein Küchensieb in eine große Schüssel geben. Dann durch ein frisches Küchenhandtuch nochmals in eine große Schüssel geben. Abkühlen lassen und dann in einen großen Topf geben. Zum Klären des Fonds Eiweiß in den abgekühlten Fond geben und ihn langsam erhitzen. Das gerinnende Eiweiß bindet alle Trübstoffe und sammelt sich oben auf dem Fond. Mit dem Schaumlöffel Eiweiß, Schaum und Trübstoffe herausheben. Fond nochmals durch ein frisches Küchenhandtuch geben. Dann portionsweise in Vorratsbehälter geben und einfrieren.



Ergebnis nach dem Klären: Herrlich helle Gemüsebrühe

Den geklärten Gemüfefond verwende ich für eine Gemüsebrühe mit Orzonudeln. Orzo sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen, Orzonudeln dazugeben und zugedeckt 4–5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln. In einen Suppenteller geben, salzen und mit kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---

# Preiswerter Gemüsefond



Zutaten für den Gemüsefond

Wieder einmal beim Discounter gepunktet. Und eine Tüte mit Gemüseabfällen kostenlos bekommen. Es sind überwiegend die Blätter von Rettich, Kohlrabi und Radieschen, aber auch eine verwertbare Tomate ist dabei. Vom Gewicht ergeben sich etwa 500 g, aber die Blattmenge ist vom Volumen so groß, dass sie den großen Bräter etwa zu zwei Dritteln füllt.

Mancher bevorzugt es, für die Zubereitung von Gemüsefond

gehaltvolleres Gemüse zu verwenden und beim Discounter/Supermarkt zu kaufen. Aber auch aus diesen Gemüseabfällen kann man einen schmackhaften Gemüsefond zubereiten. Auch wenn es vielleicht eher ein „Arme-Leute-Fond“ wird. Es ist eben auch eine Kostenfrage. Aufgehübscht habe das Ganze mit Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zucchini und etwas Ingwer.

Da viele der Meinung sind, dass ein Gemüsefond kein Gemüsefond ist, wenn man Rinderknochen vorher anbrät und mitgärt, habe ich darauf verzichtet. Diesmal nur Gemüse pur. Auch auf das Anbraten von kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch in Butter habe ich verzichtet, um kein unnötiges Fett in den Fond zu bringen. Die Tomate koche ich für etwas Farbe für den Fond mit, und auch die Zwiebeln, halbiert, und Knoblauchzehen kommen in der Schale hinein.

Frische Kräuter dürfen natürlich auch nicht fehlen, wie Petersilie, Majoran und Thymian. Und an Gewürzen kommen Lorbeerblätter, Kaffirblätter, schwarze Pfefferkörner, Senfkörner, Kardamomkapseln, Wacholderbeeren und Pimentkörner hinein. Gesalzen wird der Fond nur sehr wenig erst nach Fertigstellung. In den Bräter kommen dann noch 5,5 l Wasser, und nun köchelt alles zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden auf dem Herd.

### **Zutaten:**

- 500 g Gemüseabfälle (Blätter von Rettich, Kohlrabi, Radieschen oder andere Abfälle)
- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Stück frischer Ingwer
  
- viele Zweige frische Petersilie, Majoran, Thymian



- 5–6 frische Lorbeerblätter
  - 1–2 Kaffirblätter
  - $\frac{1}{2}$  TL schwarze Pfefferkörner
  - 1 TL Senfkörner
  - 2 Kardamomkapseln
  - 6 Wacholderbeeren
  - 6 Pimentkörner
- 
- 5,5 l Wasser

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 4–6 Stdn.

Gemüseabfällen reinigen, putzen und in kaltem Wasser waschen. In den Bräter geben. Zwiebeln halbieren, Knoblauchzehen ganz lassen, nur äußerste Schalen entfernen. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen. Ingwer schälen, am Stück lassen. Zucchini in Scheiben schneiden. Tomate grob zerteilen. Zu den Gemüseabfällen in den Bräter geben. Kräuter im Ganzen und Gewürze dazugeben. Mit dem Wasser auffüllen. Auf dem Herd zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Temperatur 4–6 Stunden köcheln lassen – je nachdem, wie gehaltvoll der Fond nach einer bestimmten Zeit ist und eventuell länger gekocht werden sollte.

Dann Bräter vom Herd nehmen, Gemüse herausnehmen und in den Abfalleimer geben. Ein großes Küchensieb mit einem frischen Küchenhandtuch auslegen und den Fond in eine große Schüssel hindurchgeben. Mäßig mit Salz würzen und abschmecken. Bei Bedarf den Fond noch einreduzieren. In Portionsbehältern oder auch Eiswürfelformen einfrieren.