

## **Eine ultraschnelle Hühnersuppe für Zwei - Schenkel statt ganzer Vogel**

Eine selbstgekochte Hühnersuppe ist etwas Wunderbares und schafft es leicht, aus einem grauen, feucht-kalten Tag einen gemütlichen Tag zu machen. Außerdem wissen wir, dass Hühnerbrühe antibakteriell wirkt, also prima gegen Erkältungen wirkt und überhaupt sehr gesund ist. Nur: Wer will schon immer gleich ein ganzes Huhn schlachten, wenn gerade mal zwei Personen Lust auf eine solche Suppe haben? Im Ernst: Natürlich kannst du in einem großen Pott aus einem richtig großen Bio-Suppenhuhn literweise Brühe ziehen und das, was nicht gleich aufgeschlabert wird, für weitere nasse Tage einfrieren. Aber für ein solches Projekt brauchst du eine Menge Zeit. Mit dem folgenden Rezept kriegst du eine prima Suppe aus zwei Hühnerschenkeln in knapp einer Stunde servierfertig hin. Ist das nichts?

Tatsächlich erfüllt solch ein Schenkel alle Anforderungen an ein Suppenhuhn. Da sind Knochen drin und dran, das Fleisch ist aromatisch und es bleibt beim angemessenen Garen wunderbar saftig. Außer je einem Schenkel (Nicht einfach bloß Keulen nehmen - das obere Stück muss mit dran sein!) pro Person, den üblichen Gewürzen und dem üblichen Suppengemüse brauchst du nur noch ein paar nette Nudeln als Einlage. Unter Suppengemüse verstehe ich: 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stück Sellerie von der Größe der Möhre, ein paar Petersilienstengel sowie wahlweise ein Stück Lauch. Dieses Zeug wird grob gewürfelt, außer der Zwiebel. Entferne die trockene Haut, lass aber die eigentliche Hülle dran und halbier das Ding. Dann legst du eine Pfanne mit einem Stück Alufolie aus, heizt volle Kanne auf und legst die Hälften mit den Schnittflächen nach unten rein - drinlassen bis die Flächen fast schwarz sind; das gibt Farbe und Geschmack. Die Gewürze kommen in einen Gewürzbeutel oder ein Gewürzei und bestehen aus: ein paar schwarzen Pfefferkörnern, 3 bis 4 Pimentkörnern, 2 bis 4 Wacholderbeeren, 1 Gewürznelke, 2 Lorbeerblättern und (optional, aber dringend empfohlen) 1 kleines Stück frischer geschälter Ingwer.

Wasch die Hühnerschenkel, gib sie in einen nicht zu kleinen Topf und wirf das Gemüse hinzu. Füll mit Wasser bis die Schenkel und das Gemüse ungefähr einen Daumenbreit unter Wasser liegen. Wahlweise gib ein gutes Glas schönen trockenen Weißwein hinzu. Gib schonmal eine ordentliche Prise Salz zu. Dann stellst du den Topf auf die kalte Platte und stellst auf mittlere Hitze, also Stufe 5 am E-Herd. Lass die Sache langsam heiß werden. Wenn es anfängt zu simmern, drehst du zurück auf Stufe 2 und legst einen Deckel auf, sodass ein schmaler Spalt bleibt. In diesem Zustand verbringt die zukünftige Suppe dann maximal 35 Minuten.

Dann nimmst du die Schenkel und das Gemüse raus, lässt aber die Suppe weiter simmern. Enthäute die Beine und löse das Fleisch von den Knochen. Zerschneide oder zerzupfe es. Such dir vom Gemüse aus, was du gern in der Suppe haben möchtest. Gib die gewünschten Nudeln in die Brühe und koch sie darin gar. Füg Fleisch und Gemüse hinein und schmeck mit Salz ab. Das war's auch schon. Wenn du magst, streu ein kleines Händchen gehackter Petersilie drauf. Servieren und wohlfühlen...