

Hühnerbrühe

für 2 Erwachsene und 6 Kinder oder 5 Erwachsene, für Babys ab 6 Monaten

Zutaten:

- 1 Huhn (wenn möglich mit Innereien) oder 1-2 kg Knochenteile mit Fleisch vom Huhn
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 4 Liter Wasser

optionale Zutaten:

- Füße und Köpfe von 2 Hühnern
- 2 EL Essig
- 1 faustgroßes Stück Knollensellerie
- 3 Selleriestangen
- ½ Lauchstange
- 3-4 Pfefferkörner
- 1 Bund Petersilie
- Salz

1. Das Huhn in einem großen Topf mit Wasser bedecken.
2. Zwiebel und Karotten schälen, würfeln und hinzufügen. Eventuelles weiteres Gemüse putzen, klein schneiden und hinzufügen. Eventuell Essig beifügen. 30 bis 60 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.
3. Aufkochen und den Schaum, der an die Oberfläche steigt, abschöpfen. Hitze auf das Minimum reduzieren, eventuell Gewürze zur Brühe geben und für zwei bis 24 Stunden köcheln lassen.
4. Das Huhn ist durchgegart, wenn sich die Flügelknochen leicht von der Karkasse lösen lassen. Sobald das der Fall ist, Huhn herausnehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Knochen, Knorpel und Haut in einem Sieb für den Rest der Kochzeit wieder zurück in den Topf hängen. Auf diese Weise wird das Hühnerfleisch nicht zerkoht und kann für unterschiedliche Rezepte wie beispielsweise Hühnersalat, Curry, Risipisi, Sandwiches, Eintöpfe oder als Suppeneinlage verwendet werden.
Je länger die Brühe gekocht wird, desto nährstoffreicher und wohlschmeckender wird sie. Optimalerweise wird sie so lange gekocht, bis sie geliert.
5. Falls Petersilie verwendet wird, kommt diese 10 Minuten vor Ende der Kochzeit zur Brühe. Danach Kraftbrühe durch ein Sieb in einen großen Topf umfüllen, damit alle kleinen Knochen und Knorpel aus der Brühe entfernt werden.
6. Auskühlen lassen und je nach Geschmack einen Teil oder das ganze fest gewordene Fett an der Oberfläche aus der Brühe entfernen.

Variante Entenbrühe

Für eine Entenbrühe verwendet man statt Hühnerknochen eine Entenkarkasse. Einige Zweige Thymian ergänzen die Entenbrühe ganz wundervoll. Sie schmeckt kräftiger als die Hühnerkraftbrühe. Vor der Verwendung der Entenbrühe als Zutat für andere Rezepte wird das Fett zur Gänze entfernt. Es eignet sich gut zum Kochen, Braten oder als Entenschmalz auf Brot.