

# Hühnersuppe



Fotos und Anleitung von Kirsten Marx

## **Zutaten:**

1 Bund Suppengrün (2 Möhren, 1 Stange Lauch, 1/8 Knollensellerie)

1 Zwiebel

1 Hähnchen (ich mag am liebsten Schenkel, hatte 5 Stück, 2 kamen komplett rein, die anderen drei habe ich ausgelöst, das Fleisch für ein anderes Gericht aufbewahrt und nur die Knochen mitgekocht)

Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt (diesmal noch ein Stück Ingwer)  
etwas Öl

## **Zubereitung:**

Die Zwiebeln, Karotten, Lauch und Sellerie würfeln (z.B. mit dem Würfeler oder einem Messer).



Die Zwiebel in dem Öl bei 140° C, Intervallstufe 3, mit dem Flexirührelement ca. 5 min. goldbraun anschwitzen.

Anschließend das Rührelement entfernen, Fleisch, Gemüse, Gewürze und 1 Liter Wasser in dem Topf geben und weiter bei 140° C bis es kocht, dann die Temperatur auf 90° C einstellen und alles eine Stunde kochen lassen.

Seperat eine Tasse Reis kochen und vor dem Servieren in die Suppe geben. Nach Belieben können auch Nudeln in die Suppe gegeben werden (wir hatten diesen Winter schon so oft Hühnersuppe mit Nudeln, da war Reis eine willkommene Abwechslung).

Guten Appetit!

---

## [Linsensuppe – Variationen](#)



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Carmen Müller/Rezept Nr. 1

## 1. Linsensuppe Carmen Müller

### Zutaten:

500 g ungeputztes Suppengemüse ohne Blumenkohl

300 g Kassler Schweinerücken

4-5 EL Brühpaste

2TL Senf

500 g Paradini Linsen

später: Salz und weißer Pfeffer.

### Zubereitung:

Das Suppengemüse putzen, Sellerie und Möhre in Stifte schneiden je nach Dicke. Im Multi, Scheibe 5 mit dem Porree durchgeben.

In den Kessel oder Topf geben. Mit etwas Sonnenblumenöl anschmoren (Kochröhrelement, 120-140 Grad Stufe 2 ) Kassler würfeln und dazugeben, Ca. 7-10 Min. Anbraten, Linsen dazugeben, weitere 3-5Min. schmoren lassen.

Dann Ca. 2 Liter Wasser und Brühpaste dazugeben. Temp. auf köcheln Ca.80-90 Grad herunterdrehen, 40 Min.. Danach probieren, ob die Linsen weich sind. Wenn ja, mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gibt man das Salz früher dazu werden die Linsen nicht weich oder brauchen eine sehr lange Kochzeit.

Wenn man möchte, kann man einmal kurz den Pürierstab hereinhalten oder mit etwas Stärke andicken. Wer es gerne sämig hat.

Umfüllen für den nächsten Tag, aufgewärmt schmeckt sie am besten Und die CC ist wieder "frei".

Gutes Gelingen!



Rezept und Foto von Katharina Barz/Rezept Nr. 2

## 2. Linsensuppe/Katharina Barz

### Zutaten:

250 g braune Tellerlinsen  
300 g Räucherspeck  
1 Bund Suppengrün + 1 Möhre  
400 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
Salz  
Pfeffer  
Majoran

Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Gemüse Brühe  
Würstchen  
Evtl. Essig

### **Zubereitung:**

Die Linsen mit 1 Liter Wasser dem Speck und den Gewürzen 40 min bei 85° Koch-Rühr-Element Stufe 2 garen.

Gemüse (gewürfelt mit Würfelschneider) zufügen und nochmal 40 min garen.

10 min vor Kochzeit Ende die Würstchen zugeben.  
Nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Nach Geschmack kann man die Suppe mit Essig abschmecken.

### **3. Umbrische Linsensuppe zur Verfügung gestellt von Margit Fabian**



Zutaten: Rezept ist für 12 Personen

500 g umbrische Berglinsen ( es würden auch Beluga Linsen gehen )  
2 große Zwiebeln

500 g Möhren  
500 g Knollensellerie  
4 große Dosen Schältomaten  
1 l Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Peperoncino  
Zucker  
1 Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
Parmesan  
evtl. Speck in Würfeln

### **Zubereitung**

Die Linsen in Salzwasser ca. 1/2 Stunde weichkochen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie würfeln (Würfler) und in Olivenöl anbraten, optional auch die Speckwürfel. Die Schältomaten, die Linsen und die Brühe zufügen, mit Salz, Pfeffer, Peperoncino und Zucker würzen. Ca. 1/2 Stunde köcheln lassen, ggf. nochmals abschmecken. Mit kleingehackten Zwiebeln, geriebenem Parmesan und einem Schuss Olivenöl sowie Baguette servieren.

---

## **Linsen mit Saitenwürsten**



Foto Gisela Martin

**Zutaten:**

500 gr. braune Linsen  
1 Bund Suppengrün  
2 Lorbeerblätter  
ggf. 1 Scheibe Bauchspeck, alternativ eine Scheibe  
Vorderschinken  
1 Zwiebel  
30 gr. Butter  
20 gr. Mehl  
4 EL Rotweinessig  
250 ml Rotwein  
Salz, Pfeffer  
Saitenwürste

### **Zubereitung:**

Linsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Im Multizerkleinerer oder mit Messer Suppengrün zerkleinern (feine Raspel, wenn ich kein Suppengrün habe, dann drei Karotten)).

Linsen abtropfen lassen und zusammen mit Suppengrün in Schüssel geben. 1,5 Liter Wasser zugeben, ebenso 2 Lorbeerblätter, Brühwürze (bzw. selbstgemachte Suppenpaste) und Schinken oder Speck. Koch-Röhrelement einsetzen, Temperatur auf über 100 Grad, alles zum Kochen bringen. Dann auf ca. 85 Grad zurückdrehen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Linsen umfüllen.

Temperatur 140 Grad, Koch-Röhrelement, Rührintervall 1, Butter zum Schmelzen bringen, dann Zwiebeln andünsten, Temperatur zurückdrehen, mit Mehl bestäuben und goldbraun anschwitzen. Nach und nach Essig und Rotwein (den Rotwein kann man auch weglassen) angießen, Linsen wieder zugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken

Saitenwürste auf oder in das Linsengemüse legen und erwärmen.

Dazu gibts traditionell Spätzle und Senf.

