

Rezept : Huhn im Topf

Zutaten :

- Ein Huhn oder Hähnchen (Bio UND aus Freilandhaltung) oder 6-8 Flügel oder Keulen, Schenkel oder Hähnchenkarkasse
- 4 bis 5 Liter Wasser
- 2 EL Apfelessig oder Zitronensaft oder 1 Glas hochwertigen trockenen Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- Je nach Geschmack und Verträglichkeit: 4 bis 5 Stangen Sellerie oder das Grün von 3 Stangen Lauch, ein Bund Petersilie, 3 bis 4 Lorbeerblätter
- 1 oder 2 Gemüse Ihrer Wahl: Karotte, Rübe, Kartoffel, Süßkartoffel usw.

Zubereitung :

- ✓ Legen Sie das Huhn oder seine Karkasse in einen Schmortopf, bedecken Sie es mit kaltem Wasser und bringen Sie es zum Köcheln;
- ✓ Schütten Sie nach ein paar Minuten das Wasser weg, an dessen Oberfläche sich ein bräunlicher Schaum gebildet haben wird;
- ✓ Legen Sie das Huhn zurück in den Topf, bedecken Sie es mit Wasser und fügen Sie die saure Basis hinzu. Dadurch können sich die Mineralien und das Kollagen aus den Knochen lösen;
- ✓ Fügen Sie die ausgewählten Kräuter hinzu und erhöhen Sie die Temperatur, bis es zu köcheln anfängt. Lassen Sie das Ganze ca. 6 Stunden bei sehr niedriger Hitze ziehen, so niedrig wie möglich, die Flüssigkeit sollte kaum köcheln. Trotz des Namens sollte die Brühe niemals kochen, anders als bei jeder anderen Suppe. Dies wäre der beste Weg, um einige seiner guten Eigenschaften aufzuheben;
- ✓ Wenn Sie ein Huhn oder Hähnchen verwendet haben, nehmen Sie nach 2 bis 3 Stunden Garzeit die Fleischfilets heraus und geben Sie die Haut und die Knochen für die restlichen 3 Stunden zurück in die Brühe;
- ✓ Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Salz hinzufügen. Wenn Sie das Salz zu früh hinzufügen, können die Nährstoffe im Huhn nicht in das Wasser übergehen;
- ✓ Sie können ein weiteres Gemüse Ihrer Wahl (Karotten, Rüben, Zucchini etc.), kurz vor Ende der Garzeit hinzufügen, damit es knackig bleibt. Wenn Sie zu Beginn des Kochens Gemüse hinzugefügt haben, sollten Sie es nicht essen, da es alle Nährstoffe in der Brühe abgegeben hat und nur die verkochten Fasern übrig bleiben.

- ✓ Am Ende des Kochens vom Herd nehmen und durch ein Sieb geben, um nur die Brühe zu behalten.
- ✓ Lassen Sie sie abkühlen und stellen Sie die Brühe über Nacht in den Kühlschrank. Wenn Ihre Brühe gelatineartig ist, bedeutet das, dass die Knochen reich an Kollagen waren. Das ist eine gute Nachricht! Erhitzen Sie die Brühe einfach wieder, um sie flüssig zu machen.
- ✓ Die Brühe ist im Kühlschrank 3 bis 5 Tage und in der Tiefkühltruhe 2 bis 3 Monate haltbar.

Sie können die Brühe für Folgendes benutzen :

- Das Kochen von Reis, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchten usw.
- Ihre Suppen
- Ihre Sülze
- Ihre Soßengrundlagen
- Ihre Risottos
- Ihre chinesischen Fondues
- Ihre Paellas usw.