



HÜHNER-NUDEL-EINTOPF

mit Erbsen, Karotten und Fadennudeln

Informationen:

- Für 4 Personen zum Sattessen
- Kostet etwa 2,50 € pro Person (ohne Brot)
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 3 Stunden
- Ich würde Bier und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 92
- KJ: 387
- Fett: 4,3 g
- KH: 6,5 g davon 2,0 g Zucker
- Eiweiß: 6,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Eintopf:

- 4 Hähnchenkeulen-/schneckel
- 2 Päckchen/Bund Suppengrün à 750 g (Knollensellerie, Karotte, Lauch, Pastinaken)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 4 gestrichene TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 10 Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter

- 5 Pimentkörner
- 1 großer Topf

Für die Einlage:

- 500 g frische Karotten
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 500 g gefrorene junge grüne Erbsen
- 4 Nudelnester (in meinem Fall waren das rund 170 g ungekochte Nudeln)
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz zum Abschmecken
- 1 Bauernbrot 500 g (oder Brot nach Wahl)

Statt Nudelnester können diverse andere und auch selbst gemachte Nudeln verwendet werden.

Zubereiten:

Der Eintopf:

- Das Suppengemüse/-grün putzen und in grobe Würfel/Stücke schneiden. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, desto mehr Fläche ist vorhanden, die Aroma abgeben kann, also eine bessere Suppe.
- Die Zwiebel mit der Schale halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite in eine Pfanne ohne Fett geben. Die Pfanne erhitzen und die Zwiebel braun werden lassen. Dieser Vorgang hat den Vorteil, dass später etwas Farbe und mehr Geschmack in die Brühe kommt.
- Die Blatt Petersilie waschen.
- Die Hähnchenkeulen mit kaltem Wasser abspülen, in einen großen Topf geben und mit rund 5 l KALTEM Wasser auffüllen. Das Salz dazugeben.
- Den Topf auf die Kochplatte geben und bei hoher Hitze aufkochen.
- Wenn das Wasser kocht, die Temperatur der Herdplatte runterdrehen, so dass das Wasser gerade noch kocht.
- Nach rund 10 Minuten immer wieder den Schaum, der oben auf der Brühe entsteht abschöpfen, das macht die Brühe klarer.
- Suppengrün/-gemüse, Blatt Petersilie, die zwei Zwiebelhälften mit Schale, Pfefferkörner, 1 TL frisch gemahlener Pfeffer, Lorbeerblätter und Pimentkörner in den Topf geben.
- Nun den Eintopf rund 1,5 Stunden auf kleiner Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Es ist nicht schlimm, dass die Brühe nun durch das Köcheln etwas weniger wird, wir haben mit 5 Liter Wasser ja genug Flüssigkeit im Topf. Durch das Verdunsten/Reduzieren der Flüssigkeit wird der Geschmack der Suppe/Brühe intensiver. Sollte zu viel Brühe verkochen, etwas kochendes/heißes Wasser dazugeben.
- Während der Eintopf köchelt, die Karotten schälen und in kleine Stücke/Würfel schneiden. Die Blatt Petersilie abspülen, abtrocknen und fein hacken.
- Nach rund 1,5 Stunden die Hähnchenkeulen am besten mit einer Schaumkelle (die mit den vielen Löchern) aus der Brühe nehmen und in einer Metallschüssel abkühlen lassen.
- Nun das Suppengrün/-gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen, es wird nicht mehr benötigt und ist Biomüll.
- Dann die Brühe durch ein feines Metallsieb in einen sauberen Topf umfüllen. Die Rückstände aus dem Sieb sind ebenfalls Biomüll. Das Suppengrün/-gemüse hat nach rund 2 Stunden im Kochtopf keine verwendbaren Nährwerte/-stoffe mehr. Diese sind nun in unserer Brühe.
- Den Topf auf den Herd stellen und die Brühe (nun ohne Inhalt) bei mittlerer Temperatur weiter köcheln lassen. Die Brühe soll etwas reduzieren (verdampfen), so dass das Aroma intensiv wird und die Brühe nicht zu dünn schmeckt.
- Wenn die Hähnchenkeulen abgekühlt sind, die Haut und die Knochen entfernen, beides ist wieder Biomüll.
- Das Hühnerfleisch in kleine löffelgerechte Stücke schneiden.

- Wenn die Brühe sich auf etwa die Hälfte reduziert hat, das Fleisch und die kleingeschnittenen Karotten in den Topf zur köchelnden Brühe zurückgeben, je nach Größe der Karottenwürfel 8-12 mitköcheln lassen.
- Jetzt kommen die Nudelnester in die Brühe. Diese 5 Minuten mitköcheln.
- Zum Schluss die gefrorenen Erbsen dazugeben und den Eintopf 5 Minuten auf hoher Hitze aufkochen.
- Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Fertig, das war es schon. Die Suppe vor dem Verzehr mit der gehackten Blatt Petersilie bestreuen. Wenn die Brühe trotz Abschmecken zu lasch ist, mit einem sehr guten Biogemüsebrühepulver, z.B. aus dem Reformhaus „nachbessern“.
- Den Eintopf mit dem Bauernbrot servieren (oder einem Brot nach Wahl).

Pauls Tipp:

- Die Brühe immer mit kaltem Wasser ansetzen. So erhält man mehr Geschmack.
- Statt Nudelnester gehen z.B. auch bereits gekochte Hörnchennudeln. Diese separat vorkochen und dann am Ende dazugeben.
- Natürlich kann man die Brühe auch mit einem Suppenhuhn zubereiten. Ich habe Hähnchenkeulen verwendet, da man hier meiner Meinung nach das Fleisch schneller von den Knochen lösen kann, also weniger Arbeit damit hat.