

Leckere Suppe zum Fasten

Fastensuppe eignet sich perfekt für die Fastenzeit oder individuelles Fasten. Der leckere Gemüsesud liefert nicht nur wertvolle Mineralstoffe, sondern schmeckt auch noch richtig aromatisch. Dank der vielen Gewürze braucht die Suppe auch kein Salz.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer
 Portionen: 4

Einkaufsliste:

Zutaten für die Fastensuppe:

- 200 g Kartoffeln (geschält, in ein cm große Würfel geschnitten)
- 200 g Karotten (geschält, in ein cm große Würfel geschnitten)
- 100 g Sellerie (geschält, in ein cm große Würfel geschnitten)
- 200 g Zwiebeln (geschält, in feine Ringe geschnitten)
- 2 Zehen Knoblauch (geschält, fein geschnitten)
- etwas Lauch (in feine Ringe geschnitten)
- 4 l Wasser
- 1 Bio-Suppenhuhn (klein)
- 2 Stängel Thymian und Rosmarin
- 2 Salbeiblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Pfefferkörner
- 2 Stängel Blattpetersilie
- ¼ Schale einer Zitrone

Zubereitung der Suppe zum Fasten

Die Kartoffeln und das restliche Gemüse in Würfel, den Lauch und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles gemeinsam in einen großen Topf schichten. Dann Lorbeer, Nelke, Wacholder und Pfefferkörner in ein Tee-Ei geben und dazulegen.

Tipp: Wenn Sie ein Tee-Ei verwenden, mischen sich die Gewürzkörner nicht unter das Gemüse und können später besser entfernt werden.

Thymian, Salbei und Rosmarinstängel zusammenbinden, ebenfalls zu dem Gemüse legen. Das Suppenhuhn in der Mitte des Topfes platzieren und mit Wasser auffüllen. Blattpetersilie und Zitronenschale ebenfalls in den Topf geben.

Einmal alles ganz kurz aufkochen, die Hitze reduzieren und für zweieinhalb bis drei Stunden so lange köcheln lassen, bis das Hühnchen weich und zart ist.

Tipp: Nur einmal aufkochen! Das Huhn und das Gemüse enthalten Eiweißstoffe, die bei langem Aufkochen austreten und so die Brühe trüb machen.

Huhn entnehmen, Fleisch von den Knochen nehmen, abkühlen lassen und für einen späteren Zeitpunkt, zum Beispiel für ein Hühnerfrikassee, einfrieren.

Da das Gemüse und die Kartoffeln nun komplett zerkocht sind, entweder alles durch ein Sieb streichen, dass es eine leicht gebundene Brühe wird, oder - einfach so - mit dem Gemüse als Einlage genießen.

Tipp: Kein Salz für die Suppe verwenden! Aufgrund der vielen Gewürze ist kein Salz notwendig.

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 14.02.2023