



Rezepte der Sendung vom 9. Oktober 2012 - «Huhn»

Für 6 Personen

Suppenhuhn mit Gerste und Gemüse (von Denise Baumann)

Vor- und Zubereitung: ca. 1 ½ Std.

- 1 Suppenhuhn
- 1 Gewürzsäckli (Pfefferkörner, 2 Wacholderbeeren, 1 Nelke, Kräuter nach Wahl)
- 200 g Kidneybohnen (eingeweicht)
- Salz
-
- 400 g Rüebli (orange, rote, gelbe, violette), in Würfel von 6 mm
- 150 g Knollensellerie, in Würfel von 6 mm
- 1 Maiskolben
- 100 g Rollgerste
-
- 100 g Zucchini, in Würfel von 6 mm
- 200 g Cherrytomaten, in Viertel



Suppenhuhn kalt abspülen, mit Bohnen und Gewürzsäckli im kalten Wasser ansetzen, an den Siedepunkt bringen, etwas salzen und während 2 Std. sanft köcheln (simmern).

Huhn aus der Brühe nehmen, erkalten lassen, Fleisch in Streifen zupfen, Bohnen mit Sieb abschöpfen.

Maiskolben, Rüebli, Sellerie und Rollgerste in der Hühnerbrühe ca. 25 Min. kochen, Zucchini begeben, 5 Min. ziehen lassen, absieben. Körner vom Maiskolben abschneiden und mit Cherrytomaten, Wurzelgemüse und Gerste mischen.

Das Gericht kann als Suppe oder auch als Eintopf serviert werden. Die beim Eintopf übrig gebliebene Suppe kann als Fond weiterverwendet werden.



Fajitas und Geflügelsuppe mit Bohnenschaum (von Ivo Adam)

Vor- und Zubereitung: ca. 15 Min.

Fajitas

Avocadocrème:

- 1 Avocado
- 1 Limette (etwas Zeste + ½ Saft)
- Salz

Avocado halbieren, entkernen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zeste, Saft und etwas Salz abschmecken.

- 300 g Sauerrahm
- 200 g Emmentaler gerieben
- Hühnerfleisch gezupft
- Gemüse-Gerstenmischung (von Suppenhuhnrezept)
- 12 Fajitas

Fajitas mit Zutaten belegen und einrollen.

Kidneybohnschaum (Espuma):

- 1 Stk. Vanilleschote
- 150 g gekochte lauwarme Kidneybohnen (von Suppenhuhnrezept)
- 2 EL Hühnerbrühe heiss (von Suppenhuhnrezept)
- 2 EL Sauerrahm
- 3 EL Vollrahm
- Fleur de Sel
- 30 g dunkle Schokolade (85% Kakao)
- 6 dl Hühnerbrühe (von Suppenhuhnrezept)

Vanilleschote auskratzen, mit Bohnen, Brühe und Sauerrahm mischen, mit Stabmixer pürieren, Rahm begeben, würzen, kurz mixen.

Zimmerwarme Masse durch ein sehr feines Sieb streichen, in einen Rahmbläser geben, in die Mitte des Suppentellers spritzen, Hühnerbrühe am Rand dazu giessen, Schokolade über den Espuma raspeln.