

Hühnersuppe mit Zucchininudeln – niedrig-glykämisch

Eine nahrhafte Knochenbrühe mit zartem Hühnerfleisch und Zucchininudeln – perfekt für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und Darmgesundheit ohne Kohlenhydratspitzen.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 480 min

Gesamt: 500 min

Portionen: 22

GL 1.4 / GI 11

Zutaten

1 Suppenhuhn oder Brathuhn aus Weidehaltung

3 mittelgroße Karotten

4 Selleriestangen

1 große Zwiebel

2 Bund frische Petersilie, mit Küchengarn gebunden

6 Lorbeerblätter

schwarze Pfefferkörner

2 ganze Sternanis

2 Packungen Hühnerbrühe, normale Salzmenge

Zucchini, spiralisiert zu Nudeln (1 pro Person)

logifoodcoach.com/recipes/huehnersuppe-mit-zucchininudeln-niedrig-glykaemisch

Anleitung

Step 1

Lege das ganze Huhn in einen großen Suppentopf. Schneide die Karotten und den Sellerie in große 8-cm-Stücke und verteile sie um das Huhn herum. Schneide die Zwiebel in Viertel und gib sie in den Topf.

Step 2

Binde die Petersilienzweige zusammen und befestige sie fest mit Küchengarn, dann lege sie in den Topf zusammen mit den Lorbeerblättern. Fülle zwei Tee-Eier oder Gewürzkugeln mit schwarzen Pfefferkörnern und Sternanis und tauche sie in den Topf. Wenn du keine Tee-Eier hast, gib die Gewürze direkt hinzu – du wirst sie später abseihen.

Step 3

Gieße beide Packungen Hühnerbrühe über die Zutaten und füge dann genug gefiltertes Wasser hinzu, um alles im Topf gerade zu bedecken. Bringe alles bei hoher Hitze zum Kochen, reduziere dann sofort auf ein sanftes Köcheln. Decke ab und halte ein niedriges Köcheln für 8 Stunden aufrecht, prüfe gelegentlich, ob der Flüssigkeitsstand konstant bleibt.

Step 4

Nimm nach dem langen Köcheln das Huhn vorsichtig mit einer Zange und einem Schaumlöffel auf einen großen Teller. Schöpfe Schaum oder Fett von der Oberfläche der Brühe mit einer Kelle ab. Für eine klarere Brühe gieße die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf und entsorge das Gemüse und die Gewürze.

Step 5

Sobald das Huhn kühl genug zum Anfassen ist, zupfe das Fleisch mit zwei Gabeln von den Knochen, entsorge Haut, Knochen und Knorpel. Probieren Sie die Brühe und passen Sie die Würzung mit Meersalz nach Bedarf an – sie sollte reichhaltig und aromatisch sein.

Step 6

Wenn du servierbereit bist, tupfe die spiralisierten Zucchiniudeln vorsichtig mit Küchenpapier ab, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Verteile die rohen Zoodles auf Suppenschüsseln, belege sie mit dem gezupften Hühnerfleisch und schöpfe dann die heiße Brühe darüber. Die Hitze der Brühe wird die Zucchiniudeln perfekt garen und dabei ihre Textur und Nährstoffe bewahren.

Step 7

Serviere sofort, solange es heiß ist. Bewahre übrig gebliebene Brühe und Hühnerfleisch getrennt von ungekochten Zoodles in luftdichten Behältern im Kühlschrank für bis zu 5 Tage auf oder friere sie für bis zu 3 Monate ein. Füge immer frische Zucchiniudeln kurz vor dem Servieren hinzu, um optimale Textur und glykämische Vorteile zu erhalten.