Puristische Hühnerbrühe



Gegarte Hühnchenteile in der Hühnerbrühe im Bräter

Es geht auch einfach. Mit ganz wenigen Zutaten und ganz minimalistisch. Kollegin Petra Hammerstein hat das Rezept auf ihrem Blog gepostet, ich habe es nachgekocht und variiert, bin begeistert und poste es nun hier nochmals in meinem Blog.

Für Hühnerbrühe braucht man zwar ein Suppen- oder Brathuhn/hähnchen, aber kein großes Suppengemüse, Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch oder sogar noch kräftige Gewürze wie Sternanis, Koriander, Kardamon oder Loorbeerblätter. Nein, im Grunde bedarf es nur vier Zutaten: Ein Huhn, Wasser, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

1 Brathähnchen
3 l Wasser
1 TL Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 5 ½ Stdn. respektive 2 ½ Stdn.

Wenn Sie ein frisches Brathähnchen beim Geflügelschlachter auf Ihrem Wochenmarkt kaufen, nehme Sie gleich noch zusätzlich 2–3 Mägen und 2–3 Herzen mit. Außerdem: Ein Paar Hühnerfüße! Diese sind zwar meistens schwer zu bekommen, aber sie geben der Hühnerbrühe zum einen eine schöne gelbe Farbe und zum anderen noch mehr Geschmack.

Oder Sie verwenden ein tiefgefrorenes Brathähnchen, das Sie über Nacht auftauen. Gießen Sie bei dem aufgetauten Hähnchen das überschüssige Wasser ab.

Waschen Sie dann das Hähnchen unter fließendem Wasser. Zerteilen sie es mit einem großen Messer in 6–7 Teile.

Setzen Sie einen Bräter oder einen sehr großen Topf mit 3 l Wasser auf den Herd auf. Achten Sie bei einem Topf darauf, dass er keine Plastikteile hat, weil er dann in den Backofen kommt. Erhitzen Sie das Wasser bis zum Kochen. Parallel dazu erhitzen Sie den Backofen auf 200 °C. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die einzelnen Hähnchenteile und die Innereien wie Herz, Leber, Hals („Kragen“) und Füße hinzu, dann einen gestrichenen TL Salz und 1 TL schwarze Pfefferkörner. Dann stellen Sie den Bräter oder Topf in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene. Der Bräter und die Inhaltsstoffe werden ca. 15 Min. brauchen, bis sie die Temperatur des Backofens angenommen haben und die Brühe anfängt zu köcheln. Wenn sie kocht, drehen Sie den Backofen auf 160 °C herunter, da die Brühe nur leicht köcheln soll. Dann die Zeitschaltuhr auf 5 Stdn. stellen und alles kochen lassen. Schon nach wenigen Minuten wird ein leichter Hühnerbrühegeruch durch die Küche und die ganze Wohnung ziehen. Die Hühnerbrühe reduziert sich

während der Garzeit um ca. 50 %, was aber ihr Aroma verbessert. Nach dem Garen werden Sie die Brühe sicherlich mit Salz noch etwas nachwürzen müssen.



Die köstliche, frische Hühnerbrühe mit zerkleinertem Hühnchenfleisch in einem großen Suppenteller

Da eine reine Hühnerbrühe ein klein wenig zu fade ist, wenn die Brühe keine Inhalte hat, können Sie entweder nach dem Fertigstellen der Brühe kleine Suppennudeln kochen und hinzugeben. Oder Sie verwenden einfach das Fleisch der Brathähnchenteile, die Sie ausnehmen, das Fleisch kleinschneiden und in die Brühe geben. So haben Sie eine gehaltvolle und sehr schmackhafte Suppe.

Wem die 5 Stdn. Garzeit für eine reine Hühnerbrühe zu lang sind und Energie sparen will, der kann es auch mit einem Dampfkochtopf versuchen. Der fasst in den normalen Größen nicht so viel Flüssigkeit wie ein Bräter, meistens nur 1–2 l, aber mit ihm reduziert sich die Garzeit auf ca. 2 Stdn. Bei der Garzeitreduzierung gehe ich ausnahmsweise mit meiner

Mutter konform, die mir den Dampfkochtopf für solche Gerichte schon seit Jahrzehnten empfiehlt.

Aber eigentlich mag ich Dampfkochtöpfe nicht. Deshalb investiere ich auch gern mehr Zeit und auch Energie, um ein Gericht 5–6 Stdn. auf dem Herd oder im Backofen zuzubereiten. Bei Dampfkochtöpfen hat man keinen Einblick ins Innere. Es ist eine Art „Closed Shop“, wie die in sich geschlossenen Gewerkschaften in England genannt werden. Ich kann weder sehen, ob die Zutaten im Topf schon ausreichend genug gegart sind, noch kann ich sehen, ob sie noch weiter gegart werden müssen. Ich kann zwischendurch nicht abschmecken, ob eine Bratensauce gut oder noch nicht gut gewürzt ist und mit Salz, Pfeffer, Paprika oder anderem nachwürzen. Mir fehlt einfach der öftere Eingriff, wie es ein Bräter mit Glasdeckel oder ein ebensolcher Topf bietet, bei denen ich alle viertel Stunde nachschaue oder den Deckel lüfte, abschmecke und dann entscheide, wie es weitergeht: Noch weiter garen und wie lange? Nachwürzen und mit was? Oder erst einmal fertig garen und dann weiter sehen?

Einen Dampfkochtopf mit beispielsweise einer Hühnerbrühe zu überprüfen, erfordert immer einen ungewöhlichen hohen Aufwand: Temperatur drastisch senken, den im Inneren des Topfs vorherrschenden Druck langsam senken und entweichen lassen, dann den Topf öffnen, den Inhalt prüfen und dann entscheiden, wie lange dieser bei welcher Temperatur noch gegart werden soll. Also, das ganze Prozedere ist hierbei nicht so optimal, weshalb ich den Dampfkochtopf – wie gesagt – nur äußerst ungern einsetze.

Bei diesem Rezept ist die Vorbereitung des Gerichts mit dem Dampftopf aber ähnlich wie im Bräter: Brat- hähnchen zerteilen, Wasser in den Dampfkochtopf geben und die Hähnchenteile hineinlegen, damit der Topf bis knapp unter die Topfkante gefüllt ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Der Inhalt des Topfs braucht nach oben zum Deckel ein wenig Freiraum, damit sich Dampf bilden und das Garprinzip –

Dampfbildung, erhöhter Innendruck und Temperatur im Topf – funktioniert. Dann bei der geringen Temperaturstufe 2 auf dem Herd, der kleine Dampfkochtopf bleibt dann bei Ringstufe zwei – im Inneren des Dampfkochtopfs ca. 180 °C –, 2 Stdn. köcheln lassen.

Die Zubereitung im Dampfkochtopf liefert aber nur befriedigende Ergebnisse. Für diejenigen, die Energie sparen wollen, sind natürlich 2 Stdn. bei ganz geringer Hitze auf dem Herd gegenüber 5 Stdn. bei 160 °C im Backofen eine große Ersparniss. Nur, die Brühe im Dampfkochtopf zubereitet ist nicht so gut wie diejenige aus dem Bräter. Das hat einen einfachen Grund: Im Bräter reduziert die Brühe in 5 Stdn. auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit, also von 3 l auf 1 ½ l. Damit dickt sie leicht ein und verstärkt den Geschmack. Das kann der Dampfkochtopf nicht leisten, weil bei ihm keinerlei Flüssigkeit entweicht. Meiner Mutter muss ich nach wie vor eine Absage erteilen, dass der Dampfkochtopf doch so toll sei. Ich ziehe den Bräter vor. Ich will schmackhaftes und genussvolles Essen, auch wenn es mehr Aufwand und Energieverbrauch bedeutet.

Weitere Zubereitung nach dem Garen wie beim weiter oben stehenden Kochvorgang mit dem Bräter.