

Tomaten-Orangensuppe

Zutaten für die Gemüse-Hühnerbrühe (für 4 Personen):

- 2 Hühnerkeulen
- 1 Suppenbund
- 1 Knolle Fenchel
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 2 l Wasser
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 Prise Salz

Für die Brühe die Zwiebel mit Schale halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne schwarz rösten. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und das Wasser und die Gewürze hinzufügen. Alles kräftig aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Brühe 1,5 Stunden köcheln lassen. Nach 1 Stunde die Hühnerkeulen hinzufügen. Die gegarten Keulen entnehmen und das Fleisch von den Knochen zupfen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und alle Zutaten auffangen.

Zutaten für die Suppe:

- 1 TL Tomatenmark
- 500 ml Tomatensaft
- 500 ml Orangensaft
- 1 l Hühnerbrühe
- alternativ: Gemüsebrühe
- 2 Bio-Orangen
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Stück Ingwer
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Chilischote
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras anschneiden und andrücken. Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Petersilienstängel und Ingwer farblos anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Dabei leicht zuckern. Nun die Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Tomatensaft, Orangensaft, Chilischote und Zitronengras dazugeben. Je nach Geschmack kann man das Mengenverhältnis von Brühe, Tomatensaft und Orangensaft auch ändern.

Die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Bio-Orangen gut abwaschen, dann mit Schale vierteln und die mittleren weißen Häute entfernen. Die Viertel nochmals in mundgerechte Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten mit in die Suppe geben. Zum Schluss das Hühnerfleisch in der Suppe erwärmen und grob gezupfte Petersilienblätter hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem kleinen Schuss frischem Olivenöl servieren. Die Orangenstücke kann man mitessen oder nach Belieben nur den Saft herausdrücken.

Sendetermin: 08.12.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen