

# Toettchen

Diät ist Mord an ungegessenen Knödel!  
Wiglaf Droste



## Pot au feu aus einem Huhn

### Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Freilandhaltung-Huhn in große Stücke geschnitten  
3 Liter Wasser  
4 Karotten, geschält  
6 ganze Knoblauchzehen, geschält  
4 ganze Schalotten, geschält  
1 Bouquet garni aus: 2 Lorbeerblätter, 6 Thymianzweige, 2 Salbeiblätter, 1 Rosmarinzweig zusammengebunden oder in ein Kugelsieb  
2 Stangensellerie, in 7,5 cm Länge geschnitten  
2 Stangen Lauch, in 7,5 cm Länge geschnitten  
1 Steckrüben, geschält und in 4 Teile geschnitten  
1/2 Wirsing in 4 Teile geschnitten  
4 mittelgroße Kartoffeln, geschält  
1 Handvoll frische glatte Petersilie, grob gehackt  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Das Huhn wird ohne Zugabe von Fett erst auf der Brustseite und dann auf dem Rücken in einem großen Topf angebraten. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Das geht natürlich nur mit einem frischen Huhn, das über genügend eigenes Fett verfügt.

Wenn das Fleisch Farbe genommen hat, Wasser zugießen, das Bouquet garni hineingeben und bei starker Hitze zum Kochen bringen.

Zwischendurch den Schaum, der an die Oberfläche steigt, mit einem Schaumlöffel immer wieder abschöpfen.

Danach die Hitze reduzieren und die Suppe für 30 Minuten sanft köcheln lassen.

Jetzt kommen Karotten, Knoblauch, Suppengrün, Sellerie, Schalotten, Steckrüben, Kohl und Kartoffeln dazu und man lässt alles für 1 Stunde kochen, bis das Fleisch und Gemüse weich sind.

Vor dem Servieren nimmt man die Gewürze heraus und gibt die Petersilie in die Suppe. Diese serviert man mit Bauernbrot.