

Dieses Video ist gefördert vom deutsch-französischen Bürgerfond im Rahmen des Projektes "Gemeinsam für Ernährungsgerechtigkeit", welches 2024 mit Akteuren aus Baden und dem Elsass stattfand. Es geht darum, wie auch mit wenig Geld ein leckeres gesundes Gericht mit regional-ökologischen Zutaten erstellt werden kann. "Die Agronauten" zeigen wie es geht. Hier das Rezept auf deutsch und französisch:

## Hühnersuppe mit saisonalem Gemüse

Hühner Karkasse ist das, was vom Hühnchen übrig ist, wenn Brustfleisch, Flügel und Beine entfernt wurden (z.B. erhältlich beim Bio-Hähnchenmastbetrieb Dürr & Mager, auf dem Freiburger Münstermarkt)

### Zutaten:

2x Hühner-Karkassen  
2 El Öl (Raps/Sonnenblumen/Ghee)  
2 Zwiebeln grobgeschnitten  
6 Knoblauchzehen grobgehackt  
1 Tl Salz  
½ Tl Pfeffer  
1 Tl Gemüsebrühe  
1 El Essig (Apfelessig oder anderer heller Essig)  
2 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren  
500g festkochenden Kartoffel mundgroße Stücke  
400g Karotten mundgroße Stücke  
400g Sellerie mundgroße Stücke  
3 El Petersilie kleingehackt

### Methode

1. Die Karkassen mit einer Küchenschere oder Messer in 2 oder 3 Stücke schneiden, mit 1 Tl Salz massieren und nach 5 Minuten abspülen und abtropfen lassen.
2. In einer großen Bratpfanne geben sie erst das Öl und bei mittlerer Hitze braten sie kurz die Karkassenstücke an ( 3 Minuten).
3. Danach geben sie die Zwiebeln und den Knoblauch dazu und braten sie diese 2 Minuten an.
4. Fügen sie dann heißes Wasser dazu, dass alles mit Wasser bedeckt ist. Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Essig, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben.

5. Kochen sie bei mittlerer Hitze für 1 Stunde oder bis das Fleisch sich von Knochen löst.
6. Waschen, schälen und schnippen sie die 3 Gemüsearten (Sellerie, Karotten, Kartoffel).
7. Nehmen sie den Topf vom der Hitze und nehmen sie die Karkassen raus zum abkühlen und dann trennen sie die Fleischreste von den Knochen.
8. Geben sie die 3 Gemüse zusammen in die Hühnerbrühe und kochen sie die Suppe bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat.
9. Die Fleischreste dazu und garnieren sie Ihre Suppe mit gehackter Petersilie und servieren sie dem Schmaus sofort.

Guten Appetit!

Cette vidéo est soutenue par le Fonds citoyen franco-allemand dans le cadre du projet « Ensemble pour la justice alimentaire », qui s'est déroulé en 2024 avec des acteurs du Pays de Bade et d'Alsace. Il s'agit de montrer comment, même avec peu d'argent, il est possible de créer un délicieux plat sain avec des ingrédients régionaux et écologiques. Les « Agronautes » montrent comment faire. Voici la recette en français :

### Soupe de poulet aux légumes de saison

La carcasse de poulet est ce qui reste du poulet une fois que la chair de la poitrine, les ailes et les pattes ont été enlevées (par ex. disponible auprès de l'entreprise d'engraissement de poulets bio Dürr & Mager, sur le marché de la cathédrale de Fribourg).

#### Ingrédients :

- 2x carcasses de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile (colza/tournesol/ghee)
- 2 oignons grossièrement coupés
- 6 gousses d'ail grossièrement hachées
- 1 c. à café de sel
- ½ cc de poivre
- 1 cc de bouillon de légumes
- 1 cs de vinaigre (vinaigre de cidre ou autre vinaigre clair)
- 2 feuilles de laurier

4 baies de genièvre

500g de pommes de terre fermes à la cuisson, en petits morceaux

400g de carottes en morceaux

400g de céleri en morceaux

3 cuillères à soupe de persil haché

### Méthode

1 Couper les carcasses en 2 ou 3 morceaux avec des ciseaux de cuisine ou un couteau, les masser avec 1 cuillère à café de sel et les rincer et les égoutter après 5 minutes.

2. dans une grande poêle, versez d'abord l'huile et faites revenir brièvement les morceaux de carcasse à feu moyen (3 minutes).

3. ajoutez ensuite les oignons et l'ail et faites-les revenir pendant 2 minutes.

4. ajoutez de l'eau chaude de manière à ce que tout soit recouvert d'eau. Ajoutez le sel, le poivre, le bouillon de légumes, le vinaigre, les feuilles de laurier et les baies de genièvre.

5) Faites cuire à feu moyen pendant une heure ou jusqu'à ce que la viande se détache des os.

6. lavez, épluchez et coupez les 3 légumes (céleri, carottes, pomme de terre).

7. retirez la casserole du feu et retirez les carcasses pour les laisser refroidir, puis séparez les restes de viande des os.

8. mettez les trois légumes ensemble dans le bouillon de poule et faites cuire la soupe jusqu'à ce que les légumes soient croquants.

9. ajoutez les restes de viande et décorez votre soupe avec du persil haché et servez immédiatement.

Bon appétit !