

Hühnerfond für cremiges Risotto

Zutaten | 4 Portionen

Für den Hühnerfond:

1	großes Suppenhuhn
1	Zwiebel
2	Möhren
1 Stange	Porree
1	Petersilienwurzel
1 Stück	Ingwer
4	Wachholderbeeren
3	Lorbeerblätter
2 TL	Salz
4	Gläser mit Schraubdeckel

Für das Risotto:

1	Zwiebel
50 g	Butter
200 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein
1 l	Hühnerfond
100 g	geriebener Hartkäse, z. B. Parmesan
	Salz, Pfeffer

Kochzeit Hühnerfond: 2,5 Std.; Zubereitungszeit: 15 Minuten, Zubereitungszeit Risotto: 30 Min.

Zubereitung:

- Suppenhuhn und ganze Zwiebel mit Schale in einen hohen Topf legen und mit Wasser bedecken.
- Möhren, Porree, Petersilienwurzel und Ingwer waschen und in grobe Stücke schneiden und zu dem Huhn in den Topf geben. Die Gewürze dazugeben und alles ca. 2,5 Stunden köcheln lassen.
- Das Huhn heraus nehmen und das Hühnerfleisch weiter verwenden, z.B. für Hühnerfrikassee.
- Vier Gläser mit Schraubdeckel heiß ausspülen und bereitstellen.
- Den die Brühe durch ein Sieb gießen oder das restliche Suppengemüse mit einer Schöpfkelle heraus nehmen. Den Fond in die Gläser füllen und verschließen. Wer ihn anschließen einfrieren möchte, sollte die Gläser nur etwa zu dreiviertel befüllen. Fond gut abkühlen lassen und anschließend in den Kühlschrank stellen oder einfrieren.

Der Hühnerfond eignet sich als Grundlage für Suppen, Saucen oder Eintöpfe. Auch ein cremiges Risotto lässt sich mit dem Hühnerfond zubereiten:

- Hühnerfond in einem Topf erwärmen.
- In einem separaten Topf etwas Butter erhitzen. Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig dünsten.
- Dann den Risottoreis in den Topf gebe und solange rühren bis der Reis mit der Butter aufgesogen ist.
- Das Ganze mit etwas Hühnerfond ablöschen, sodass der Reis damit bedeckt ist. Nun den Reis so lange rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Erneut etwas Hühnerfond dazugiessen und solange wiederholen, bis der Reis gar ist. Dies dauert ca. 20 bis 25 Minuten. Dabei regelmässig umrühren, sodass der Reis nicht anbrennt.
- Geriebenen Hartkäse und nach Geschmack noch etwas Butter unter den Reis mischen. Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Bereitet man die Hühnersuppe in einem Schnellkochtopf zu, ist sie in etwa 45 Minuten fertig. Der restliche Hühnerfond lässt sich prima in im Eiswürfelbehälter gefüllt einfrieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g (Hühnerfond):

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
145 kcal	10 g	5,1 g	27 g	26 mg