



# KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #41

## BOUILLON

1,2 KG Bio-Poulet (HUHN), 2,5 L Wasser, 1/2 TL Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter  
2 Karotten, 1 Zwiebeln, 1/2 Lauch oder Staudensellerie

## SUPPE

150 g Staudensellerie, 100 g Knollensellerie , 150 g Schalotten , 250 g Karotten  
3 EL Carolina- Reis (Alternativ geht auch Risottoreis), 50 ml Olivenöl,  
1 TL Salz & Pfeffer aus der Mühle

## AVGOLEMONO

3 Zitronen bio , Abrieb und 130 ml Saft  
3 Eigelb  
20 G Maizena (Maisstärke)  
Schnittlauch zum Garnieren

Zuerst für die Bouillon das Poulet mit allen Zutaten für gut 1 Stunde zugedeckt leicht kochen.  
Aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Die Bouillon durch ein Sieb schütten und beiseite  
stellen.

Das Poulet abkühlen lassen und die Knochen entfernen.

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden.

Für die Suppe das Gemüse in gleichmäßige 5 mm große Würfel schneiden.

Die Bouillon aufkochen, den Reis, das Olivenöl und das Gemüse zugeben und 25 Minuten  
kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Avgolemono Zitronenabrieb, -saft, Eigelbe und Maisstärke miteinander verquirlen.

Den Suppentopf vom Herd nehmen. Mit der Suppenkelle wenig Suppe in das Avgolemono  
träufeln und mit dem Schneebesen kräftig rühren. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen. Ziel  
ist, das Avgolemono zu erwärmen, ohne dass das Ei stockt. Auf Nummer sicher geht man, wenn  
die Suppe vorher ein paar Minuten abgekühlt ist. Wenn das Avgolemono heiß genug ist, zur  
heißen Suppe geben und sofort verrühren.

Anschließend das Hühnchenfleisch dazugeben und mit dem Schnittlauch garnieren und  
servieren.

**Guten Appetit**