



Erkältungszeit – Hühnersuppenzeit

Der Januar ist in Deutschland durchschnittlich der kälteste Monat im Jahr. Bei dem nasskalten und ungemütlichen Wetter ist schnell eine Erkältung eingefangen. Wenn es dann im Hals kratzt und die Nase tropft, ist es Zeit für eine Hühnersuppe. Das wusste schon die Großmutter. Mittlerweile ist die Wirkung des alten Hausmittels auch medizinisch nachgewiesen: Hühnersuppe hemmt Entzündungen im Körper, lässt die Schleimhäute abschwellen und das in der Suppe enthaltene Zink kann der Körper besonders gut aufnehmen, um so der Erkältung den

Kampf anzusagen. Die Vitamine aus dem Gemüse und natürlich die Wärme einer frisch gekochten Hühnersuppe tun ihr Übriges im Genesungsprozess. Aber auch wenn die Erkältung nicht zugeschlagen hat, schmeckt eine warme Hühnersuppe an kalten, dunklen Januartagen besonders gut.

Hier ein paar Rezepte – auch jenseits von Großmutter's klassischer Hühnersuppe. Wir wünschen „Guten Appetit!“ und kommen Sie möglichst erkältungsfrei durch den Winter.

Klassische Hühnersuppe

Zutaten

- 1 Suppenhuhn mit Innereien
- 1 Bund Suppengrün (Porree, Sellerie, Möhren und/oder Petersilienwurzel)
- 1 gehackte Zwiebel
- ½ Bund gehackte Petersilie
- 1 ½ TL Salz

Zubereitung

Suppenhuhn und Innereien mit fließendem kaltem Wasser abspülen. Innereien klein schneiden. Alles zusammen mit 2 l Wasser und dem Salz zum Kochen bringen. Den Schaum auf der Oberfläche abschöpfen. Die Hitze reduzieren und die Brühe 2 – 3 Stunden leicht sprudelnd kochen lassen. Der Topf bleibt dabei bis auf einen kleinen Spalt zugedeckt.

Nach ca. 1 ½ Stunden das geputzte und kleingeschnittene Suppengrün, die Petersilie und die Zwiebel dazugeben. Zum Ende der Garzeit das Huhn aus der Suppe nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und nach einmal abschmecken. Die Fleischstücke wieder in die Brühe geben und erhitzen.

Tipp: Vor dem Servieren separat gekochten Reis oder Suppennudeln in die Brühe geben. **d**

Asiatische Hühnersuppe

Zutaten

- 1 kleines Suppenhuhn
- 12 schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- ca. 4 cm großes Stück geschälter Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 1 große Stange Porree, in Ringe geschnitten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 60 g aufgetauter TK-Blattspinat
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- Chiliflocken nach Geschmack
- 200 g Reismudeln

Zubereitung

Das unter fließendem kaltem Wasser abgewaschene Huhn, Pfefferkörner, Sternanis, Zimtstange, Ingwer, Porree, Salz, Zucker und Chiliflocken mit 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Brühe 2 Stunden leicht sprudelnd bei geschlossenem Deckel kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln separat kochen.

Das gekochte Huhn aus der Suppe nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen und nach einmal abschmecken. Hühnerfleisch, geschnittene Frühlingszwiebeln, Nudeln und Spinat in die fertige Brühe geben und servieren. **d**

Mediterrane Hühnersuppe

Zutaten

- 1 kleines Suppenhuhn
- 250 g grüne Bohnen
- 400 g Zucchini
- 250 g Staudensellerie
- 250 g Kirschtomaten
- 2 El Tomatenmark
- 200 g Reismudeln
- heller Balsamicoessig
- Thymian, Oregano, Rosmarin, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Das Huhn mit fließendem kaltem Wasser abspülen und mit 1 ½ l Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen, anschließend die Hitze reduzieren und die Brühe ca. 2 Stunden leicht sprudelnd kochen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in Stücke schneiden.

Das gekochte Huhn aus der Suppe nehmen, die Haut entfernen, das Fleisch vom Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe durch ein Sieb gießen.

Die Fleischstücke zusammen mit dem Tomatenmark, dem Gemüse und den Reismudeln in die Brühe geben und weitere 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Zum Schluss mit einem Spritzer Balsamico und den Gewürzen nach eigenem Geschmack abschmecken. **d**

