



ErkältungsTIPPS

Hühnersuppe nach Omas Art



Zutatenliste:

½ Knollensellerie (ca. 300 g), 3 große Möhren (ca. 400 g), 1 kleine Stange Lauch (ca. 150 g)
2 Pastinaken (ca. 150 g), 3 Petersilienwurzeln (ca. 150 g), 1 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 200 g)
175 g Vollkorn-Suppennudeln, 2 Stiele Liebstöckel, 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg), 3 Zwiebeln,
2 Lorbeerblätter, 12 schwarze Pfefferkörner, Salz

Es ist längst kein Geheimtipp mehr und wird dennoch häufig nicht beherzigt: Bei einer Erkältung verschafft eine frisch gekochte Hühnersuppe baldige Linderung. Ein Grund dafür ist das in der Geflügelbrühe enthaltene Cystein. Die Aminosäure schützt die Schleimhäute vor Krankmachern wie Bakterien und Viren. Scharf mit Chili oder Ingwer gewürzt, wird die Wirkung noch verstärkt. Das Hühnerfleisch liefert beispielsweise leicht verdauliches und hochwertiges Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Mineralstoffe Eisen und Zink sowie das Vitamin B12. Im Gemüse stecken ebenfalls viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Wie Wissenschaftler des Medical Centers der US-Universität Nebraska festgestellt haben, hängt die lindernde Wirkung der Suppe von der Konzentration aller Inhaltsstoffe ab.

Zubereitung:

Für eine Hühnerbrühe nach Art der Großmutter sollte ein Suppenhuhn in rund zwei Litern Wasser aufgekocht werden und für 90 Minuten bei schwacher Hitze ziehen.

Der sich absetzende Schaum muss abgeschöpft werden. Anschließend wird das Huhn herausgenommen und nach einer Abkühlphase zerkleinert.

Die Brühe wird durch ein Sieb gegossen, um Schwebeteilchen aufzufangen.

Dann werden die Hühnerstücke zusammen mit den zuvor zurecht geschnittenen Suppengemüsen wieder hineingegeben. Das besteht in der Regel aus einer Stange Lauch, einem Stück Knollensellerie oder zwei Stangen Staudensellerie sowie zwei Möhren.

Dazu werden zwei zerkleinerte Zwiebeln gegeben und das Ganze mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Wer mag, kann noch einen Hand voll Reis oder Fadennudeln mit hinein geben.