

Rezept für Hühnersuppe

Eine frisch gekochte Hühnersuppe gilt seit jeher als eines der wirksamsten Hausmittel gegen Erkältungsbeschwerden. Die Zubereitung ist nicht schwierig, zudem lässt sich die Suppe sehr gut auf Vorrat herstellen.

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn (circa zweieinhalb Kilogramm, möglichst Bio-Qualität)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel
- 3-4 Nelken
- 1 Kräutersträußchen (zum Beispiel mit Thymian, Petersilie und Lorbeerblatt)
- Salz
- 1 EL frische Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren

Zubereitung Schritt 1:

Das Suppenhuhn gründlich von innen und außen abwaschen und die Fettdrüse am Schwanz abschneiden. Die Zwiebel waschen und quer halbieren. Die beiden Hälften mit den Schnittflächen nach unten in einer (beschichteten) Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kräuter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Salz und das Suppenhuhn in einen großen Topf geben und kaltes Wasser zugießen, bis die Zutaten gut bedeckt sind. Alles langsam aufkochen lassen, dabei den nun aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, damit die Suppe nicht trübe wird. Nun die Temperatur reduzieren und die Suppe drei bis vier Stunden bei geringer Hitze und mit halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen.

Schritt 2:

Wenn die Suppe kocht, wird das Suppengrün geputzt und in grobe Stücke geschnitten. Diese eine Stunde vor Ende der Kochzeit hinzugeben und mitgaren. Anschließend Zwiebeln, Gemüse und Gewürze mit einer Schaumkelle entfernen. Das Huhn herausnehmen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das abgekühlte Huhn häuten, dann das Fleisch von den Knochen lösen, klein schneiden und wieder in die Brühe geben.

Schritt 3:

Je nach Geschmack können nun weitere Einlagen wie Suppennudeln oder Reis sowie verschiedene Gemüse in die Suppe gegeben werden. Fügen Sie zum Beispiel geschälte und in Scheiben geschnittene Möhren, Blumenkohl oder Erbsen hinzu und lassen Sie diese einige Minuten in der Brühe garen.

Tipp: Frieren Sie einen Teil der frisch gekochten Hühnerbrühe ein, um bei Bedarf immer etwas davon parat zu haben. Tun Sie dieses jedoch, bevor Sie Einlagen wie Nudeln oder Reis dazu geben, denn diese werden nach dem Auftauen und Erhitzen breiig. Kochen Sie die Einlage besser frisch.