

Für alle Schnupfennasen: Hühnersuppe tut gut und schmeckt Wastlhof-Bäuerin Maria Riepertinger verrät ihr bewährtes Suppenrezept

Ja, die Omas haben Recht: Es gibt nichts Besseres als eine selbst gekochte Hühnersuppe bei Schnupfen, Halsweh & Co.: Eiweißbausteine wirken entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Der hohe Zinkgehalt, Vitamine und Eisen helfen, das Immunsystem wieder stark zu machen. Die Suppe versorgt den Körper zudem mit Flüssigkeit und wärmt herrlich von innen. Und ganz nebenbei sorgt die Tatsache, eine dampfende Suppenschale mit einer mit Liebe gekochten Suppe in Händen zu halten, für spontanes Wohlbefinden!



Wichtige TIPPS von Hühner-Expertin Maria zur Zubereitung:

- Unbedingt ein Suppenhuhn verwenden, denn nur ein Huhn, das schon Eier gelegt hat, liefert die für die Virenbekämpfung wichtigen Stoffe.
- Je länger die Suppe kocht, desto mehr wertvolle Inhaltsstoffe lösen sich aus dem Huhn. Eine gute Suppe verursacht wenig Aufwand, aber braucht ein bisschen Zeit.
- Eine klare Suppe – ohne Einlage – lässt sich gut auf Vorrat kochen und einfrieren.

ZUTATEN:

- 1 naturreines Wastlhof- Suppenhuhn (ca. 1200 g)
- 1 Bund Suppengrün (Lauch, Sellerie, Karotten, Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 3 l Wasser
- 2 EL Salz
- 2 Lorbeerblätter

FÜR DIE EINLAGE:

- 250g Wastlhof-Suppennudeln fein
- 1 Stange Lauch
- 1 große Gelbe Rübe
- Stangensellerie
- Hühnerfleisch (vom gekochten Huhn)
- Petersilie gehackt

ZUBEREITUNG SUPPE:

Suppenhuhn mit Wasser, Salz, Lorbeer und geputztem Suppengrün kalt zusetzen. Aufkochen und bei kleiner Hitze mindestens 3 Stunden kochen lassen. Das Suppenhuhn kann man auch tiefgefroren sehr gut zusetzen. Zum Servieren das Huhn aus der Brühe nehmen. Die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG EINLAGE:

Suppennudeln separat ca. 12 Minuten kochen. Fleisch vom gekochten Huhn lösen und würfeln. Lauch, Karotte und Stangensellerie fein schneiden, in die klare Hühnerbrühe geben und ca. 5 Minuten bissfest garen. Jetzt noch die gekochten Wastlhof-Suppennudeln und das gekochte Hühnerfleisch in die Brühe geben. Mit gehackter, frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit und gute Besserung!