

Herzhafte Hühnersuppe für die Seele



An kalten Tagen oder wenn die Seele eine kleine Aufmunterung braucht, gibt es nichts Besseres als eine warme, selbstgemachte Hühnersuppe. Sie ist nicht nur ein Klassiker, der seit Generationen in vielen Familien weitergegeben wird, sondern auch ein wahres Wohlfühlgericht, das Körper und Geist stärkt. Perfekt zum „Tag der Hühnersuppe für die Seele“!

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 ganzes Suppenhuhn oder 4 Hähnchenschenkel
- 2 l Wasser
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: Nudeln, Reis oder Kartoffeln

Zubereitung Suppenhuhn

1. Das Huhn in einen großen Topf geben und mit klarem Wasser bedecken. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblatt und eine Prise Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Das Huhn bei mittlerer Hitze etwa 45-60 Minuten köcheln lassen, bis es vollständig gar ist.
2. Während das Huhn kocht, die Karotten und Sellerie in Scheiben schneiden.
3. Wenn das Huhn gar ist, es aus der Brühe nehmen und beiseite stellen, um es etwas abkühlen zu lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, um Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt zu entfernen. Nun die Karotten und den Sellerie in die Brühe geben und etwa 10-15 Minuten kochen, bis sie weich sind.
4. Während das Gemüse kocht, das abgekühlte Huhn zerkleinern und das Fleisch von den Knochen lösen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zurück in die Suppe geben.
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben frische Petersilie hinzufügen. Wenn gewünscht, Nudeln, Reis oder Kartoffeln in der Suppe mitkochen. Heiß servieren.

**TIPPS:**

- Wenn Ihr das Huhn vor dem Kochen kurz anbratet, erhält die Brühe einen besonders kräftigen Geschmack und eine schöne goldene Farbe.
- Fügt das Gemüse erst in der zweiten Hälfte der Kochzeit hinzu, damit es nicht zu weich wird und noch Biss behält.
- Um eine klare Suppe zu erhalten, die Brühe nach dem Kochen durch ein feines Sieb oder ein sauberes Tuch abseihen.
- Während die Suppe köchelt, bildet sich oft Schaum an der Oberfläche. Diesen regelmäßig abschöpfen, um eine klarere und schönere Brühe zu erhalten.
- Um die Aromen der Kräuter voll zur Geltung zu bringen, fügt frische Petersilie oder andere Kräuter erst kurz vor dem Servieren hinzu.
- Für eine die Suppe noch aromatischer möchte, lässt das Huhn und die Knochen mindestens 1,5 bis 2 Stunden köcheln. Das sorgt für eine besonders kräftige Brühe.

Aufbewahrungstipps:

- Die Hühnersuppe hält sich gut in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank etwa 3-4 Tage. Am nächsten Tag schmeckt sie oft noch besser, da die Aromen Zeit hatten, sich zu entfalten.
- Hühnersuppe lässt sich wunderbar einfrieren. Teilt sie in Portionsgrößen auf und bewahrt sie bis zu 3 Monate im Gefrierschrank auf. So hast du immer eine gesunde Mahlzeit griffbereit.
- Wenn Ihr Nudeln in die Suppe gebt, kocht diese am besten separat und füge sie erst beim Servieren hinzu. So verhindert Ihr, dass sie beim Aufbewahren zu weich werden.

Gesundheitstipps:

- Hühnersuppe ist vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen aus dem Huhn und dem Gemüse, wie Vitamin A, C und Eisen, die das Immunsystem unterstützen.
- Sie wirkt entzündungshemmend und kann die Schleimhäute beruhigen, was bei Erkältungen und Halsschmerzen wohltuend ist. Außerdem hilft sie, den Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten.
- Das Hühnerfleisch liefert hochwertiges Protein, das wichtig für Muskelaufbau und -erhaltung ist.
- Die Kombination aus warmem Flüssigkeit und aromatischen Zutaten kann emotional wohltuend sein, weshalb man Hühnersuppe auch oft als „Seelenfutter“ bezeichnet.