

## Hühnersuppe bei Erkältung, ein altes Hausmittel

Hühnersuppe ist praktisch ein Heilmittel. Für Grippekranke, Wöchnerinnen, zur Wiedererlangung der Kräfte nach Operationen oder schweren Krankheiten. Zu Großmutter's Zeiten wurde zur schnelleren Genesung immer eine Henne für eine Suppe geschlachtet. Die Hühnersuppe ersetzt zwar nicht den Gang zum Hausarzt, aber gerade bei **Erkältungskrankheiten** ist sie hilfreich. Wir kennen alle den Spruch: **„Eine Erkältung dauert ohne Medikamente 7 Tage, mit Medikamenten nur eine Woche.“** Lästig sind die Begleiterscheinungen. Halsschmerzen, verstopfte Nase wegen geschwollenen Schleimhäuten, Durst, trockene Nase und Hals. Die Inhaltsstoffe der Hühnersuppe wirken entzündungshemmend. Langsam aus der heißen Tasse gelöffelt, erwärmen die heißen Dämpfe unsere Schleimhäute, halten sie feucht und sorgen so dafür, dass die Viren ausgespült werden. Durch die Erwärmung der Schleimhäute wird außerdem die Vermehrung der Viren gehemmt. Wenn Sie also das Gefühl haben: „Mich hat's mal wieder voll erwischt!“ Kaufen Sie sich ein Suppenhuhn und bereiten sich eine Suppe nach unserem Rezept zu, die mit einigen „Hildegard-Gewürzen“ angereichert, eine **besonders gesunde Hühnersuppe** ergibt.

### Zutaten für 4 Portionen :

1 Suppenhuhn  
mit Hals und Innereien,  
3 l Wasser,  
250 g Suppengrün  
(Petersilienwurzel, Karotte,  
Staudensellerie),  
1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken,  
4 Wachholderbeeren,  
frisch gemahlene Muskatnuss,  
weißer Pfeffer aus der Mühle,  
Salz,  
frischer Ingwer, (Nussgroß)  
Curry,  
eine Messerspitze Quendel,  
ein Zweig (oder 1 Eßlöffel) Ysop ,  
fein gehackte Blattpetersilie.

In diesem Rezept wird kein Lauch verwendet. Warum? Der sonst hochgelobte Lauch schwächt das Immunsystem. (Laut Hildegard von Bingen.)

Curry enthält meist:

Koriander, Kurkuma, **Ingwer**, Kardamom, Cayenne-Pfeffer, Zimt, Piment, Senfsaat, Bockshornkleesamen ...

Quendel (als Pulver), verleiht Suppen exquisiten Geschmack. Verleiht dem Verzehrer eine gesunde Gesichtsfarbe, kräftige Haare und Fingernägel.

Ysop mitkochen, paßt wunderbar als Gewürz, zugleich die Heilwirkung: Entzündungshemmend, Heilunterstützung bei Heiserkeit und Husten.



## Zubereitung :

Das Suppenhuhn kurz unter fließendem Wasser waschen, Schenkel und Flügel abtrennen, den Körper mit der Geflügelschere zerkleinern. Hals, Magen und Herz ebenfalls waschen. Petersilienwurzel und Karotten waschen, schälen und grob zerkleinern. Den Staudensellerie waschen und grob zerkleinern. Die Zwiebel säubern, ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche anbräunen (direkt auf der Herdplatte oder in einer beschichteten Pfanne). Nun das zerkleinerte Huhn mit dem Suppengemüse, der Zwiebel, dem angeknickten Lorbeerblatt, Nelken, angequetschten Wacholderbeeren, Quendel, Ysop, Curry und Salz **in kaltes Wasser geben** und langsam erhitzen. Suppenhuhn nicht sprudelnd kochen lassen, sondern nur simmern lassen, dann muss nicht abgeschöpft werden, denn das wertvolle Eiweiß tritt nicht aus. Zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln lassen. Zur Geschmacksverbesserung kann noch ein Stück (Rinder)Suppenfleisch mitgekocht werden.

Die großen Hühnerteile aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Die Haut von den Hühnerteilen lösen und entsorgen. Das Fleisch von den Knochen lösen, klein schneiden und wieder in die Hühnersuppe geben. Die Hühnersuppe nun mit Muskat, Curry und Pfeffer nachwürzen.

Das ausgekochte Gemüse wird ebenso wie die Knochen entsorgt. Wer möchte gibt in die Hühnersuppe feine Karottenscheiben und Fadennudeln als Einlage hinein. Vor dem Servieren wird die Hühnersuppe noch mit gehackter Petersilie bestreut.

© [WWW.KOCHBAEREN.DE](http://WWW.KOCHBAEREN.DE)