



Die Hühnersuppe

Seit Generationen ist bekannt, dass Hühnersuppe als Kraft- und Energiespender und als Grippevorsorge gegessen wird.

Die Hühnersuppe wird in **2 Stufen** gekocht:

1. Hühnerbrühe herstellen:

Fleisch, Gemüse und Gewürze in einer grossen Pfanne «auskochen».

1 Suppenhuhn

ganz oder in Teile zerlegt – vom gelben Fett befreit.

Frisches Gemüse

grob geschnitten: Rüebli, Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl, gelbe Rübe, Selleriekraut, etc.

Gewürze

in Gaze oder Teesieb verpackt: Pfefferkörner, Senfkörner, Nägeli, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Rosmarin, Thymian, Estragon und diverse Kräuter, etc.

1 Stck. Ingwerwurzel

Zugaben zum Hühnerfleisch

Rindsknochen, Brustspitzli, Füssli, Markbein, etc., je nach Geschmack, ergeben eine kräftige, geschmacksvolle Suppe.

Lange kochen lassen, abkühlen über Nacht

Den Sud mit kaltem Wasser aufgesetzt aufkochen, knapp am Siedepunkt köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst. Dies kann gut drei, vier Stunden sein. Suppe «über Nacht» ganz auskühlen lassen. Erst am Schluss salzen - so wenig wie möglich. Das Fleisch kann danach herausgenommen werden. Vom Knochen lösen und klein schneiden.

Abgiessen

Die Brühe absieben, das Gemüse ausdrücken und «entsorgen» oder essen.

Man kann dann die Suppe entfetten oder auch nicht. Je nach Huhn, oder nach eigenem Gusto, ist die Brühe dann mehr oder weniger fettig.

2. Hühnersuppe frisch zubereiten:

Die Brühe wieder erwärmen und mit viel frischem Gemüse - fein gewürfelt - ergänzen. Das fein geschnittene Hühnerfleisch und vielleicht nochmals ein Gewürzsieb, dazugeben. Danach 30 - 50 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer und vor dem Servieren, fein gehackten Schnittlauch und Petersilie zugeben.

Die Hühnersuppe in den drei folgenden Tagen essen.

Kann phantasievoll variiert werden mit Teigwaren, Suppenperlen oder etwas Cognac. Aber am besten ist sie einfach so, mit etwas Brot und einem guten Glas Rotwein.

En Guete und gueti Gsundheit!

