



★ ★ ★ ★ ★  
**DIE BESTEN  
LEBENSMITTEL  
DER REGION**

**DRANSMANN**  
**KÜCHENWELT**  
www.dransmann.com



präsentiert das **Kochrezept:**

## Hilft Hühnersuppe gegen Erkältung?

Wenn der Herbst vor der Tür steht, dauert es nicht mehr lange, bis gegen die Krankheiten der kalten Jahreszeit wieder die alten Hausmittel ins Feld geführt werden. Eins der beliebtesten ist Hühnersuppe, denn sie hilft angeblich gegen Erkältungen.

„Wenn Schleim auf deinen Bronchien liegt;  
Wenn Grippe dich schon unterkriegt;  
Wenn grüner Schnotten zäh verweilt:  
Heiße Hühnersuppe heilt“,  
dichtete Wiglaf Droste.

Wissenschaftlich beweisen lässt sich die wohltuende Wirkung nicht so einfach, auch wenn Verfechter der Suppe auf Antioxidanzien im Hühnerfleisch, Vitamine im Gemüse oder die simple Tatsache verweisen, dass Wärme die Durchblutung fördert. Hühnersuppe schmeckt am besten, wenn sie frisch

zubereitet wird – und dazu braucht es nicht einmal das sprichwörtliche Suppenhuhn in voller Größe. Die Zutaten lassen sich beliebig variieren und der Arbeitsaufwand hält sich

in überschaubaren Grenzen.

Das sind doch starke Argumente für die gute, alte Hühnersuppe – auch wenn es noch nicht im Hals kratzt ... | *Redaktion*



## Hühnersuppe

(für 5 Personen)

Wasser in einen großen Topf füllen. Die Hühnerbrust gründlich abwaschen, in den Topf geben und mit dem Salz und dem klein geschnittenen Suppengemüse zum Kochen bringen. Schaum abschöpfen und 90 Minuten köcheln lassen.

Derweil die gewürzten Eier in einer Plastikschale verrühren. Die Schale in einen mit etwas Wasser gefüllten Topf stellen, diesen mit einem Deckel schließen und das Wasser etwa zehn Minuten kochen lassen. Den Eierstich auf einem Küchenbrett kalt werden lassen.

Anschließend die Nudeln bissfest kochen. Nach 90 Minuten die Hühnerbrust herausnehmen, Knochen und Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch, den in kleine Würfel geschnittenen Eierstich und die Nudeln wieder in den Topf geben.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

## Zutaten Hühnersuppe:

- 3 l Wasser
- 1 Hühnerbrust mit Haut und Knochen
- Suppengemüse (Karotten, Lauch, Sellerie)
- 3 Eier (gerührt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat)
- 300 Gramm Buchstaben- oder Muschelnudeln
- 1 EL Salz
- 2 EL Hühnerbrühe