



Hühnersuppe

Gemäss vielen Kochblogs stammen viele Hühnersuppenrezepte aus Grossmutter's Rezeptsammlung und werden als ideale Krankensuppe bei Grippe empfohlen. Denen zufolge soll Hühnersuppe eine antiviruelle Wirkung zeigen und schleimlösend wirken. Wie dem auch sei, eine kräftige, heisse Suppe wirkt auf Grippepatienten bestimmt kräftigend. Für gesunde Menschen ist sie ganz einfach ein Genuss.

Gekocht wird sie aus Suppenhuhn, also von älteren Tieren, das gibt eine ordentliche Menge Suppe, mindestens ca. 8 Portionen. Reichlich genug, um auch eine hartnäckige Grippe zu kurieren. Ich habe die Suppe aus Hühnerhälsen gekocht, ca. 250g, das sind 6-7 Hühnerhälse, das gibt gerade so 2 Portionen. Dazu Suppengemüse wie Lauch, Rübli, Sellerie und Rosenkohl. Und weil ich gerade noch hatte, 4 breits gekochte Hühnermägen. Hühnerhälse geben sehr viel Geschmack ab, da kann man die Suppe mit einer eher milden Bouillon oder einfach nur Salz kochen. Die Hälse haben nicht viel Fleisch dran, aber wegen dem guten Geschmack, lohnt es sich, sie gründlich abzunagen.

Zutaten (2 Portionen)

250g	Hühnerhälse
80g	Hühnermägen (bereits gekocht)
350g	Suppengemüse Lauch, Rübli, Sellerie, Rosenkohl
1	grössere Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Lorbeerblätter
1,5dl	Weisswein
6dl	milde Bouillon
1	Omelette
	schwarzer Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Zwiebel halbieren und mit den Lorbeerblättern bestecken.

Hühnerhälse zusammen mit den besteckten Zwiebeln in Bratbutter ca. 10 Minuten in Bratbutter anbraten. Das Fett- und Bindegewebe klebt dabei leicht am Pfannenboden an, darum darf die Bratbutter nicht allzu heiss werden, um ein Anbrennen zu vermeiden.

Mit Weisswein ablöschen und den Bratensatz gut aufrühren.

Suppengemüse eher klein würfeln und zugeben, Knoblauch hacken und zugeben, Hühnermägen zugeben. Mit der Bouillon auffüllen und ca. 25-30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Pfeffer und ev. etwas Salz abschmecken. Omleette in ca. 1cm breite Streifen schneiden und zugeben. 2-3 Minuten ziehen lassen und anrichten.





