

Hühnersuppe

Heute geht es um Hühnersuppe. Sie ist ja nicht irgendein Gericht, sondern es umflort sie Sagenhaftes: Sie soll gegen Erkältungen helfen, ja gar ein natürliches **Antibiotikum** darstellen. Und schmecken tut sie auch noch.

Rezept für Hühnersuppe

Für 4 Personen:

- Frisches Bruststück vom Hähnchen plus zwei Schenkel mit Haut
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Handvoll Erbsen, gern TK-Ware
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Fadennudeln oder Kritharaki

Hühnerteile separat mindestens eine Stunde auskochen. Fadennudeln extra kochen, extra stellen und portionsweise direkt in die Teller geben. Nicht in den Suppentopf tun, sonst werden sie matschig.



Kürzlich hatte ich eine ältere Verwandte zu Besuch und ich überlegte, wie ich sie glücklich machen könnte, denn Gäste haben es bei mir immer gut. Nachdem ich verschiedene Möglichkeiten wie shoppen gehen oder Florian Silbereisen gucken aussortiert hatte, blieb nur eines übrig: Ich schlug meiner Tante Ginny vor, eine Hühnersuppe zu kochen. Sie war hellauf begeistert!

„Wie früher“ sollte sie sein, und das ist ja ganz einfach, denn die Zubereitung der Hühnersuppe hat sich nie verändert, man hat nur deren Wirkung auf den menschlichen Organismus ein bisschen mehr erforscht, obwohl dabei eigentlich nichts eindeutiges rausgekommen ist. Nicht mal Wikipedia hat eine Studie gefunden und vermeldet betrübt: „In der modernen Forschung gibt es vorsichtige Hinweise, dass Hühnersuppe einen Einfluss auf die Entzündungsreaktion des Körpers haben könnte“. Stiftung Warentest schreibt überzeugt, dass es das enthaltene Cystein sei, das Entzündungen hemmt und Schleimhäute abschwellen lässt. Da dies ja ein naturwissenschaftlich fundiertes Magazin ist, habe ich mich auf die Suche gemacht und trotz intensiver Recherche nichts gefunden, was diesen Satz beweist. Cystein wird im

Körper aus Methionin hergestellt, ist also eine semi-essenzielle Aminosäure und das einzige, was man über sie sagen kann, ist, dass sie wichtig fürs Immunsystem ist. Bei einem Laborversuch wurde Hühnersuppe auf bestimmte weiße Blutkörperchen gegeben, die daraufhin ihre Aktivität zum Hilfreichen veränderten. Ob man das nun so eins zu eins auf die häusliche Zubereitung übertragen kann... Ach, lassen wir es dabei bewenden und gehen an den Herd.

Besorgen Sie sich frische Hühnerenteile; ich finde, diese große Packung mit dem Bruststück und zwei Schenkeln aus der SB-Theke eines gut sortierten Supermarktes ist genau richtig dafür. Die Haut muss unbedingt dran sein. Besorgen Sie sich außerdem ein Bund frisches Suppengrün und eine Packung TK-Erbsen. Salz und Pfeffer haben Sie ja bestimmt zuhause. Und eine Einlage nach Wahl, Kritharaki oder Faden- oder Buchstabennudeln, die wird aber extra zubereitet.

Schneiden Sie die dicksten Fettlappen ab, lassen die andern dran und legen Sie die Hühnerenteile in einen großen Topf. Bedecken Sie sie gut mit kaltem Wasser. Salzen Sie ein wenig. Dann stellen Sie die Platte an, auf höchste Stufe, und bleiben dabei.

Greifen Sie schon mal nach der Schaumkelle. Denn das passiert jetzt: Durch das kalte Wasser hat das Eiweiß die Chance, aus den Hühnerenteilen herausgelöst zu werden. Es bildet sich allerdings ein gräulicher Schaum, während die Temperatur des Sudes steigt, und diesen sollten Sie fleißig abschöpfen. Wenn die Geschichte anfängt zu kochen, ist es nämlich zu spät dafür – deswegen immer ein Auge drauf haben.

Wenn das Ganze erstmal kocht, können Sie getrost anderen Dingen nachgehen. Stellen Sie einfach die Temperatur ein bisschen runter, sodass es simmert und lassen es eine Stunde auf dem Herd. Oder auch zwei oder drei, aber eine Stunde reicht eigentlich schon.

In der Zwischenzeit putzen Sie bitte das Suppengrün und schneiden es in kleine Würfel, geben eine Handvoll TK-Erbsen dazu. Auch die Fadennudeln oder was Sie sonst als Einlage benutzen, können Sie schon einmal vorkochen. Am Ende bitte die Flüssigkeit abgießen und die Nudeln einfach trocken im Topf lassen. Extra stellen.

Wenn die Hühnerenteile ausgekocht sind, heben Sie sie aus der Brühe und legen Sie auf einen Teller, wo sie ausdampfen können. Schauen Sie im Topf nach, ob innerhalb der Brühe Renovierungsarbeiten vorzunehmen sind – abgelöste Knochen, Federkiele oder sonstiges, das kommt natürlich raus, manche sieben es auch durch – und salzen dann nach. Ich für meinen Teil nehme auch gern gekörnte Hühnerbrühe aus dem Glas oder Fleischbrühe, dann schmeckt es noch kräftiger.

Wenn die Knochen einigermaßen abgekühlt sind, lösen Sie bitte das Hühnerfleisch, schneiden es in mundgerechte Stücke und geben es in die Brühe – zusammen mit dem Gemüse. Jetzt noch einmal eine halbe Stunde kochen lassen. Die ganze Prozedur können Sie auch sehr gut am Abend vorher absolvieren, denn am nächsten Morgen schmeckt die Suppe erst so richtig.

Zum Servieren geben Sie einen Esslöffel gekochte Nudeln zuerst in den Teller (die können ruhig kalt sein) und gießen dann mit der Schöpfkelle die dampfend heiße Suppe drüber. Im Anschluss etwas frische, gehackte Petersilie darüber streuen.

P.S.: Finde es beinahe schade, dass ich zurzeit nicht die geringsten Erkältungssymptome habe. Denn diese Suppe würde garantiert helfen! Wissenschaft hin, Wissenschaft her.

P.P.S: Tante Ginny hat zwei Teller verputzt und nicht eine Nudel übriggelassen. ■

*Alexandra Regner,
PTA und Medizinjournalistin*

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de

