

## Hühnersuppe – ein Rezept von Eckart Witzigmann



Dies ist ein Basisrezept von Eckart Witzigmann aus der [Koch-App „HealthFood“](#) , welche speziell für Tumorpatienten entwickelt wurde. Sie finden in dieser App neben den saisonalen Rezepten der Sterneköche auch vielseitige Basisrezepte.

Eine selbergemachte Hühnersuppe ist stärkend und wohltuend. Seit Jahrhunderten gilt sie als Hausmittel gegen Erkältungen. Tatsächlich weisen erste Studien an Zellen darauf hin, dass eine frisch zubereitete Hühnersuppe Immunzellen, die an der einhergehenden unspezifischen Entzündungsreaktion beteiligt sind, hemmen kann. Ob dies jedoch in ähnlicher Weise vor sich geht wenn die Suppe gegessen wird oder ob sie vielleicht einfach durch ihre vielen Nährstoffe kräftigend wirkt bleibt zu klären. Auf jeden Fall sollten Sie sich dieses Geschmackserlebnis nicht entgehen lassen.



**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Suppenhuhn (mindestens 1 kg)
- 2 l Wasser
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Nelken
- 200 g Knollensellerie
- 135 g Möhren (geschält)
- 130 g Lauch
- 1 Bouquet garni (3 Petersilienstängel, 1 Thymianzweig, 1 grünes Lauchblatt, Küchengarn)
- etwas Meersalz
- etwas Pfeffer
- frischer Schnittlauch

**Tipps von Eckart Witzigmann:**

- Wichtig beim Kochen: Den Schaum nicht abschöpfen! Er sorgt für eine klare Brühe.
- Die Suppe lässt sich gut ergänzen, beispielsweise durch Griesnocken, Tortellini oder andere Pasta.

**Tipp:**

Wer eine oder mehrere Portionen aufheben möchte: Die heiße Suppe in Einmachgläser abfüllen, gut verschließen und abkühlen lassen. Dann im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich die Brühe einige Tage frisch. Noch besser ist es, die Suppe portionsweise auf Vorrat einzufrieren. So hat man auf die Schnelle immer eine leckere Suppe parat.

**Zubereitung** (Zubereitungs- und Kochzeit ca. 2,5 Stunden):



Zuerst das Suppenhuhn zerlegen. Zur Unterstützung bei diesem Schritt, haben wir in unserer [App](#) ein Video vorbereitet in dem wir dies detailliert zeigen und erklären.

Als nächstes das zerlegte Huhn mit circa 2 Liter Wasser in einen großen Topf geben.

Die Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und den Nelken spicken (auch hierzu haben wir ein Video in der [App](#) vorbereitet).



Das Gemüse grob in Stücke schneiden und das Kräutersträußchen mit Küchengarn zusammenbinden (wie man dies macht zeigen wir in dem Video „Kräutersträußchen binden“). Nun alles zusammen in den Topf geben und langsam aufkochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe für circa 2 Stunden ohne Deckel kochen lassen.



Nach der Kochzeit die Brühe durch ein Sieb passiere. Hierbei die Möhren- und Lauchstücke zurückbehalten.



Die Möhren- und Lauchstückchen zusammen mit dem Hähnchenfleisch in die Suppe geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit.

---