

Traditionelle Hühnersuppe mit Backerbsen

Kommt die frostigste Zeit im Jahr auf uns zu, steht uns auch Jahr für Jahr die klassische Erkältungszeit ins Haus. Tropfende Nasen, Halsschmerzen und Husten machen den Alltag beschwerlich und drücken aufs Gemüt. Gegen winterliche Erkältungsbeschwerden hatte Oma stets ein ganz besonderes Rezept – und zwar sprichwörtlich. Bei Schnupfen, Halsweh und Heiserkeit geht nämlich nichts über eine kräftigende, aromatische Hühnersuppe mit leckeren LAND-LEBEN Backerbsen.

Hühnersuppe steht dabei übrigens nicht nur ganz oben auf der Liste klassischer Hausmittel, sie ist auch in der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) ein probates Mittel, den Körper zu kräftigen – allerdings nicht vor, sondern nach der Erkältung, wenn sich die verantwortlichen Keime schon wieder verabschiedet haben.

Und mittlerweile hat gar die medizinische Forschung bewiesen, dass die Geschichte von der heilsamen Hühnersuppe mehr als nur ein Körnchen Wahrheit in sich trägt, schließlich wirken manche Inhaltsstoffe der Hühnersuppe entzündungshemmend.

Wichtig ist dabei, dass die Hühnersuppe nicht nur mit weißem Fleisch und geputzten Hühnerteilen zubereitet wird, sondern auch mit Hühnerkrägen, Knochen, Innereien und jenen Stücken vom Huhn, die eine Suppe besonders aromatisch machen.

Ergänzt man das mit viel Gemüse und wärmenden Gewürzen, wird die Hühnersuppe zu einem kleinen Verwöhngericht – mit oder ohne Schnupfen.

Eure Caro von der Guten Güte

Traditionelle Hühnersuppe mit Backerbsen

Zutaten:

- 1 kg Suppenhuhn oder gemischte Hühnerteile
- 1 Tasse Suppengemüse oder Gemüsereste wie Karottenschalen, Sellerieschalen und Co
- 1 daumenlanges Stück Ingwer
- 2 Stück Sternanis
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stange Zimt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Zehen Bio-Knoblauch
- 1 TL Pfefferkörner
- LAND-LEBEN Backerbsen

Zubereitung:

Das Huhn waschen, das Gemüse grob zerteilen und in einen großen Suppentopf legen. Mit kaltem Wasser aufgießen, bis Huhn und Gemüse zur Gänze bedeckt sind.

Knoblauch und Pfefferkörner mit dem Messerrücken anquetschen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten in den Suppentopf geben.

Den Deckel auf den Topf setzen und rund 4 bis 5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Suppe abseihen, das Huhn auslösen und das ausgelöste Fleisch als Suppeneinlage weiterverwenden.

Mit Nudeln oder leckeren LAND-LEBEN Suppeneinlagen servieren – neben den Original Backerbsen bieten sich zur Abwechslung auch Frittaten oder Eierschöberl sehr gut an.






© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH