OMAS FESTAGSSUPPE – Hühnersuppe

geschrieben von Karin Knorr | 16. Februar 2012



An Feiertagen wie Weihnachten oder Neujahr gibt es bei meiner Mama eine Vorsuppe. Sie hat das von meiner Oma übernommen. Es ist einer Hühnersuppe mit vielerlei Einlagen. Unter anderem kommen da Spargel oder Blumenkohl in die Suppe. Sie bindet es mit Eiern ab UND ganz wichtig sind Nudeln, die quellen müssen. Dann gibt es im nächsten Jahr viel Geld beziehungsweise Glück. Ich zeige euch jetzt, wie ihr die Hühnersuppe zubereiten könnt.

Zutaten für zirka 6 Personen:

- 1 Suppenhuhn
- 2 TL Salz, etwas Pfeffer
- 1 Stange Porree
- 3 Möhren
- 1 Scheibe Sellerie

Für die Einlage:

- Erbsen
- 2 – 3 Röschen Blumenkohl
- Nudeln oder Reis
- Petersilie

Zubereitung:

Das Suppenhuhn gründlich waschen und in einen Topf geben. Das Suppengemüse in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Jetzt mit so viel Wasser übergießen, dass alles bedeckt ist. Salz und Pfeffer dazugeben und kochen lassen. Das Suppenhuhn braucht zirka 90 Minuten. Aus diesem Grund nehme ich gern auch mal ein Hähnchen. Da beträgt die Kochzeit in etwa 40 Minuten. Wer einen Schnellkochtopf besitzt, kann ebenfalls die Garzeit verkürzen. Ist die Suppe fertig, wird das Huhn herausgenommen und in kleine Stücke geschnitten. Die fettigen Teile wie Haut und „Bürzel“ werden entfernt. Nun gießt man die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf und gibt das Fleisch und die Einlagen hinzu. In zirka 15 Minuten müsste alles durch sein.

Tipps: Ich persönlich mag die Hühnersuppe etwas dünner und verwende das Fleisch für ein Hühnerfrikassee. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin sollte die Suppe 12 bis 24 Stunden kochen, um heilende Kräfte zu entwickeln. In diesem Fall wird nur die Brühe verwendet, der Rest wird weggetan.

Diese Suppen-Rezept könnten euch auch interessieren: Omas Graupensuppe, Omas Kartoffelsuppe

Ich wünsche euch viel Freude beim Kochen, Glück und Gesundheit,

eure Karin Knorr

MÖHREN – INGWER – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 16. Februar 2012



Es dauert nicht mehr lange und die Zeit des Fastens ist gekommen. Nicht jeder möchte ganz auf sein Essen verzichten. So kann man zum Beispiel mit verschiedenen Suppen seinen Körper entschlacken und mit bestimmten Gewürzen und Kräutern seinen Stoffwechsel ankurbeln. Wer einfach nur Lust auf eine leckere Suppe hat, wird von dieser hier begeistert sein. Das Möhren-Ingwer-Süppchen ist leicht zuzubereiten, benötigt wenig Zeit, ist gesund und dazu noch lecker.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittlere Zwiebeln
- 450 g Möhren
- 1 mittlere Kartoffel
- 40 g frischen Ingwer und Kurkuma
- 500 ml Wasser
- 2 TL Olivenöl
- Saft einer Orange
- Basics: Chili, Pfeffer und Salz nach Geschmack
- Petersilie und geröstete Nüsse (optional)

Zubereitung:

Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Möhren, Kartoffel sowie Ingwer, Kurkuma und Chili in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben, weitere 3 Minuten dünsten. Dann mit dem Orangensaft ablöschen und das Wasser hinzugeben. Bei geringer Hitze zirka 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Jetzt die Suppe pürieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps: Die Suppe ist so einfach und kann nach Belieben verändert werden. Zum Beispiel könnt ihr die Suppe mit etwas Sahne oder einem Löffel Schmand abrunden. Bei mir darf die Petersilie nicht fehlen. Geröstete Nüsse oder Kerne geben der Suppe noch etwas Pfiff.

Gesundheitstipps: Diese leckere Möhren-Ingwer-Suppe bringt dein Immunsystem auf Touren. Durch die Vitamine A und C sowie Zink schützt du deine Schleimhäute und somit deine 1. Verteidigungslinie gegen Viren und Bakterien. Ingwer, Kurkuma, Chili und Pfeffer verstärken dein Team.

Diese Suppen könnten euch auch gefallen: Brokkolisuppe, Möhren-Süßkartoffelsuppe

Ich wünsche euch einen guten Appetit,

eure Karin Knorr