

Rezept des Monats März 2020

Antivirale Corona Hühnersuppe

Leider hilft Riesling nicht bei Erkältung 😞, aber eine kräftige Hühnersuppe kann wahre Wunder bewirken. Und in Zeiten des Corona-Wahnsinns ist ein stabiles Immunsystem das Mittel der Wahl. Noch vor Händewaschen, in die Armbeuge niesen und Einmal-Taschentuch infektionssicher versorgen.

Suppen wirken bei Erkältung, Unwohlsein und einem Kater - sie können uns wiederherstellen, die Franzosen sagen "restaurer". Hieraus leitete sich damals die Bezeichnung für die Pariser Suppenküchen ab: Restaurants.

Doch was ist dran, an der Aussage, dass Hühnersuppe bei Erkältungen hilft? Viel, denn inzwischen haben Forscher der Universität Nebraska herausgefunden, dass Hühnersuppe bestimmte weiße Blutkörperchen blockiert, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können. Zudem stecken im Hühnerfleisch bestimmte Eiweiße, die Entzündungen hemmen sollen. Und, wenn man bedenkt, welche Zutaten in einer Hühnersuppe enthalten sind, tun die Inhaltsstoffe ihr übriges.

Vitamine, Eisen, Zink - sie können das Immunsystem unterstützen und so beim Kampf gegen Erkältungen wirken. Ein weiterer Faktor ist die Wärme. Denn Suppen heizen dem Körper ordentlich ein, fördern so die Durchblutung und der Schleim kann sich besser lösen. Schon beim Einatmen der dampfenden Suppe, kann sich der Schleim ähnlich wie bei einem Dampfbad lösen. Die innere Kälte hat so gar keine Chance. Ist man krank, braucht der Körper natürlich trotzdem Energie in Form von Nahrung, um sich gegen die Krankheitserreger zu behaupten. Was ist da also besser geeignet als eine selbstgekochte Hühnersuppe? Fertige Hühnersuppen haben übrigens einen weniger starken Effekt. Frisch und ohne Geschmacksverstärker schmeckt die Suppe einfach am besten!

Bei einer Durchfallerkrankung verliert der Körper Flüssigkeit und damit auch Elektrolyte. Deshalb ist wichtig, diese dem Körper wieder bereitzustellen. Eine Hühnersuppe ist leicht verdaulich und führt, durch das enthaltene Salz, dem Körper auch wieder Elektrolyte zu.
(nach: essen-und-trinken)

So, jetzt brauchen wir noch einige Zutaten. Zuerst machen wir eine Basisbrühe aus Gemüse. Die können Sie aufsetzen mit allem, was als klassisches Suppengemüse gilt und in variablen Mengen so, wie Sie es gerne mögen. Mehr Rüben macht die Brühe süsser, mehr Sellerie macht sie herber. Trockene Gewürzkörner macht sie interessanter, haben aber nicht alle Leute gleich gern. Aber Sie haben ja alles in der Hand – Sie können auswählen und priorisieren.

Hier die Auswahl:

Zwiebeln, am besten halbiert und in einer Eisenpfanne geröstet

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE

Möhren, nicht geschält, sondern nur gut abgebürstet
Sellerie, ebenfalls gebürstet und von den schmutzigen Wurzelansätzen befreit
Lauch mit mehr Grün als Weiss
Knoblauch, genügend, um Ihre Mitmenschen auf Abstand zu halten
Blattpetersilie, am besten ein ganzes Bündel, gewaschen und grob zerrissen
Petersilien- und **Pastinakenwurzeln**, gebürstet
Mehligkochende **Kartoffel**, da reicht eigentlich eine zum binden der Brühe
Bei **Zucchini** und **Tomate** bin ich skeptisch, will ich nicht in der Gemüsebrühe haben
Salz und **Pfeffer** und jetzt die Gewürzkörner und Trockenkräuter, die bei uns immer wieder für Diskussionen sorgen: **Korianderkörner**, **Senfsaat**, **Wacholderbeeren**, **Lorbeerblätter**, **Gewürnelken**, **Piment**, frische oder getrocknete **Chilischoten**, **Ingwer** - längs durchgeschnitten, weisse und schwarze **Pfefferkörner**, **Zitronengras** gequetscht und **Liebstockel**. Gerne können Sie die Körner im Mörser andrücken oder in einer trockenen Pfanne kurz anrösten.

Alles in einen Topf schmeissen, kaltes Wasser drüber und zum Kochen bringen. Unterhalb des Siedepunktes köcheln lassen. Das geht bei mir auch schon mal drei Stunden lang. Dann die Brühe durch ein Durchschlagsieb in einen zweiten Topf abseihen. Die reine Brühe wieder auf's Feuer setzen und jetzt das Suppenhuhn reingeben.

Nichts geht über eine schöne, alte, fette Legehennen. Nehmen Sie nicht das Plastikhuhn von Migros, COOP oder Volg. Die sind zwar nicht mal halb so teuer, aber auch noch nicht mal halb so lecker.

Hören und sehen Sie sich doch mal in Ihrer Gegend um. Da hat's doch sicher in akzeptabler Nähe einen Hühnerhof, auf dem Sie ein Bio-Suppenhuhn kriegen. Wenigstens ein tiefgefrorenes, wenn schon kein frisches. Frisch ist oft schwierig, weil die Hühnerbarone in der Regel nur ein- oder zweimal im Jahr schlachten.

Sonst versuchen Sie es bei [Mahlers Bio-Waren](#) in Niederlenz. Da habe ich ein geschmackvolles Suppenhuhn, zwar gefroren aber subito innert eines Tages per Post gekriegt. Kostet allerdings 15 Fr., ist aber schön fett mit kernigem Fleisch. Bio Suppenhuhn KAGfreiland, mind. 1kg, tiefgekühlt, CH Bio, CH-Knospe, Fair Trade, Manufaktur, Klimafreundlich! Jesses Gott, mehr geht nur noch aus dem eigenen Garten 😊.

Achtung: das Fleisch von freilebenden Hühnern ist mehr als lutschfest. Das Huhn hat seine Muskeln gebraucht, und dementsprechend kräftig ist das Fleisch. Also nicht überrascht sein, wenn die gekochte Hühnerbrust Zähne und nicht nur Gaumen und Zunge benötigt.

Die Brühe mit dem Huhn wieder aufkochen und leise simmernd vor sich her köcheln lassen. Das dauert bis zu 4-5 Stunden, sage nicht nur ich, sondern auch Marianne Wildeisen, und die weiss mehr und kann viel besser kochen als ich.

Huhn aus dem Topf nehmen und auseinanderpiddeln oder auf Hochdeutsch entbeinen. Die Haut kann getrocknet und gehackt als Speckersatz angebraten werden – lecker. Und das Fleisch kann vielfältig verwendet werden: Im Risotto oder in Rahmsauce mit Pasta oder als Currygeschnetzeltes, von mir aus auch als gut schweizerisches [Kasimir!](#) – En Gueule!