



Hühnersuppe und Knochenbrühe

Die Hühnersuppe ist schon seit Menschengedenken ein bekanntes Hausmittel. Sie hilft als **Stärkungsmittel bei Erkältungskrankheiten**, ganz besonders in der Anfangsphase. Es konnte gezeigt werden, dass zu Beginn eines Infekts, zu viele weiße Blutzellen in die Nasenschleimhäute transportiert werden. Amerikanische Wissenschaftler konnten nun aufzeigen, dass Mutti's Hühnersuppe den Transport dieser Zellen reduzieren konnte.

Ebenso soll die Hühnersuppe **blutdrucksenkende Effekte** haben, wie jetzt japanische Wissenschaftler festgestellt haben. Aber abgesehen davon, ist eine Hühnersuppe im Winter immer wieder lecker und wohltuend. Wenn es draußen regnet und stürmt, macht man es sich drinnen gemütlich mit einer leckeren wärmenden Hühnersuppe...

In den letzten Jahren kam auch wieder die **Knochenbrühe** in den Fokus der Wissenschaft, die in China sogar als Medizin gilt. Sie enthält Kollagen, Hyaluron, Mineralstoffe, natürliches Protein und Glutamin und wirkt harmonisierend auf den Darm. Deshalb habe ich immer **Knochenbrühenkonzentrat** im Haus, wovon ich dann einen Löffel in meine Suppen hinzufüge (z.B. zu kaufen bei Jarmino).

Zutaten (für ca. 3 Portionen)

1-2 Hühnerbeine (je nach Größe)

2 Brühwürfel Hühnersuppe + 1 EL Knochenbrühenkonzentrat (optional)

Gewürze: 1 Lorbeerblatt, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein paar Wacholderbeeren, Kräuter der Provence

Gemüse nach Wahl: z.B. Karotten und Zucchini oder Sellerie, Kohlrabi, etc.

Zubereitung:

1. Die Hühnerbeine mit den Gewürzen, den Brühwürfeln, dem Konzentrat und ca. 1,5 Liter Wasser für 30 Minuten im Schnellkochtopf kochen
2. Dann das Fleisch herausholen, vom Knochen ablösen und wieder hinzufügen.
3. Klein geschnittenes Gemüse hinzufügen und nochmal 15-20 Minuten kochen
4. Servieren mit etwas Zitronensaft und Koriander oder Petersilie.

Ich gebe auch gerne noch etwas gekochten Reis (vorm Vortag oder fertig gekocht gekauft) in die Suppe, so hat man alle Nährstoffe in einem Gericht: Kohlenhydrate, Fette, Proteine und jede Menge Gemüse.