

Hühnersuppe mit Nudeln

Hühnersuppe soll ja für manche Dinge gut sein, aber bei Erkältungen ist sie besonders wohltuend. Die Dämpfe der Suppe halten die Schleimhäute feucht. Die Temperatur in den Atemwegen wird erhöht, die Viren werden in ihrer Vermehrung gehemmt. Wenn man die Wirkung steigern möchte, kann man noch ein Stück Ingwerwurzel in die Suppe geben oder diese mit Chili würzen. Hähnchenfleisch liefert hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß, Eisen, Zink und Vitamin B12. Im Gemüse der Suppe stecken wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 1,5 kg Hähnchen
- ▶ 250 g Lauch
- ▶ 100 g Möhren
- ▶ 100 g Sellerie
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 100 g kleine Nudeln
- ▶ 100 g Gerstengraupen
- ▶ 1 Bund Petersilie



Zubereitung:

- ▶ Das Huhn von innen und außen gut unter fließendem Wasser waschen.
- ▶ Die Hälfte des Gemüses grob zerkleinern.
- ▶ Petersilie waschen und klein hacken.
- ▶ Das Huhn in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken.
- ▶ Das Gemüse dazugeben.
- ▶ Salzen und pfeffern.
- ▶ Ca. 1 bis 1,5 Stunden garen. Das Fleisch ist weich, wenn es sich gut von den Knochen lösen lässt.
- ▶ Nun das Hähnchen aus dem Kochwasser nehmen. Das Gemüse entfernen. Die Haut des Hähnchens und die Knochen entfernen. Das Fleisch klein schneiden.
- ▶ Die andere Hälfte des Gemüses klein schneiden.
- ▶ Die Brühe wieder aufkochen. Gemüse, Nudeln und Graupen dazugeben. Ca. 10 Minuten kochen. Das Hähnchenfleisch dazugeben.
- ▶ Mit Petersilie bestreut servieren.