



## *Mutter`s Hühnersuppe*

### **Zutaten**

1 Suppenhuhn ca. 2200 g, mit Hühnerklein von guter Qualität  
Suppengemüse wie Karotten, Pastinaken, 1 Zwiebel  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
6 Pfefferkörner,  
6 Wacholderblätter  
Salz  
Petersilie mit Stängel

### **Zubereitung**

Suppengemüse vorbereiten.  
Zwiebel mit Schale halbieren und in ein wenig Fett anbräunen  
(mit der Schnittfläche nach unten legen.)  
Ca.6 Liter kaltes Wasser mit dem Huhn, Gewürzen und Zwiebel  
(mit Schale, sorgt für eine schöne Farbe der Suppe) aufsetzen.  
Nach dem Aufkochen bei geöffnetem Deckel leicht köcheln lassen.  
Schaum mit der Kehle abnehmen. Nach einer Stunde die schon  
weichen Hühnerbrüste heraus nehmen. Gut für ein Frikassee oder  
Salat. Alles andere bleibt in der Brühe.  
Die Suppe mindestens 2 Stunden weiter köcheln lassen, damit  
möglichst viele gute Nährstoffe aus dem Fleisch und den Knochen  
gelöst werden. Auf ca. 4 Liter reduzieren lassen.  
Suppe (klären) durch ein Sieb gießen, welches mit einem Küchentuch  
ausgelegt ist. Das Gemüse in die Suppe geben und garziehen lassen.  
Weitere Einlagen nach Geschmack:  
Reis, Glasnudeln, Gemüse, Kräuter, Pfannkuchenstreifen.



So erhält man eine gesunde schmackhafte Suppe, die im Kühlschrank aufbewahrt über einige Tage verbraucht werden kann.  
Gut auch schon zum Frühstück, wie es in vielen asiatischen Ländern schon seit Jahrhunderten zu einem gesunden Tagesanfang gehört.  
Wer weniger Hühnersuppe kochen möchte reduziert einfach die Zutaten.  
Wichtig ist das lange auskochen.



Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit  
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung  
Rita Fehst  
Heugasse 2  
69117 Heidelberg

E Mail: [rita.fehst@t-faas.de](mailto:rita.fehst@t-faas.de)  
[www.rita-fehst.de](http://www.rita-fehst.de)  
Tel.: 06221-603630  
Fax: 06221-603631