



www.chöcheler.ch

Chöcheler's Hühnerbrühe



Grosi hatte Recht: Die klassische Hühnerbrühe, die sie immer gekocht hat, wenn jemand krank war - die hilft tatsächlich! Inzwischen ist die heilsame Wirkung von Hühnerbrühe bei Erkältung wissenschaftlich erwiesen: Forscher der Universität Nebraska (ganz schlaui Cheibe) zeigten im Laborversuch, wie Hühnerbrühe auf den Körper wirkt. Das Ergebnis: Hühnerbrühe blockiert bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können.

Außerdem enthält Hühnerbrühe gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Eisen und Zink - das gibt Power fürs geschwächte Immunsystem. Wie alle Suppen versorgt uns Hühnerbrühe außerdem mit Flüssigkeit und wärmt von innen. Wenn Sie eine Schale mit heißer Hühnerbrühe vor sich stehen haben, atmen Sie ihren Duft ruhig tief ein: Der heiße Dampf befeuchtet die Schleimhäute - ein wohlriechendes, schleimlösendes Dampfbad für die schnupfengeplagte Nase.

Am besten wird eine Hühnerbrühe mit Bio-Huhn: Das Fleisch hat mehr Geschmack, weil die Tiere langsamer wachsen als turbogemästete Käfighühner. Und wenn man weiß, dass das Huhn artgerecht gehalten wurde und ein schönes Leben hatte, schmeckt die Hühnerbrühe gleich noch besser.

Zutaten für Chöcheler's Hühnerbrühe (ergibt ca 2 Liter)

- 1 Biosuppenhuhn ca 1 Kg (gibt's z.B in grösseren Migros tiefgekühlt)
- 2 Zwiebeln / 2 Rüebli
- 150 gr Knollensellerie
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Lauch
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 Gewürznelken
- 1 EL bunter Pfeffer gemahlen
- 2 EL grobes Meersalz
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Zweige großblättrige Petersilie (inkl. Stängel)



Zubereitung

Suppenhuhn innen und aussen gut abbrausen (Falls tiefgekühlt über Nacht langsam auftauen lassen)
In einen Topf legen und diesen mit ca 3 Liter Wasser auffüllen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und das Huhn ca 90 Minuten köcheln lassen. (Ich hab in der Halbzeit noch einen zünftigen Schluck Weisswein reingedonnert)...Dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen (Löffel, Siebli, Schaumkelle)

Inzwischen die Zwiebeln ungeschält halbieren und in eine Pfanne mit der Schnittfläche nach unten dunkel anrösten, dann die Zwiebeln in den Topf geben.

Gemüse putzen/rüsten und in grobe Stücke schneiden. Zitronengras anschlagen (Pfanne, Fleischhammer etc) und mit den Gewürzen in den Topf geben. Nun alles ca 60 Minuten köcheln lassen.

Sieb mit einem Tuch auslegen und die Brühe durch das Sieb in einen anderen Topf leeren. Mit Salz, Pfeffer oder Sojasauce abschmecken.

Viel Spaß bei der Zubereitung des Rezepts und e Guete! Und blibet gsung!