



Hähnchensuppe à Karin

– wärmt von innen und hilft bei Erkältungen – so lecker!!

Für ca. 2 l Suppe - lässt sich abgekühlt sehr gut einfrieren

Vorbereitung
Garzeit

ca. 30 Minuten
ca. 180 Minuten



Sie brauchen:

1 Hähnchen ca. 1,2kg
(kein Suppenhuhn, das Fleisch ist viel zu gummiartig)

jahreszeitliches Gemüse, z.B.

2 mittelgroße Pastinaken

1 -2 große milde Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

1-2cm Ingwer

1 Stange Lauch

5-6 mittelgroße Möhren

½ Sellerie

3-4 Topinambur

1 kleine Süßkartoffel

½ Bund Petersilie

Im Herbst nicht jahreszeitlich, aber für den guten Geschmack:

3 -4 mittelgroße Tomaten

½ Esslöffel Curcmapulver

1 Teelöffel Zimt

1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup

Salz, Pfeffer

1-2 Esslöffel Olivenöl

1 Stück von der Zwiebel abschneiden und beiseite legen

Die restlichen Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer kleinschneiden

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen

Die Tomaten vierteln und beiseite stellen

Die Petersilie klein zupfen und beiseite stellen

Das Hähnchen am besten zerlegen in Schenkel, Flügel, Brust und Rücken

(dann lässt es sich schmackhafter anbraten)

Öl in einen großen Topf geben, das zuerst abgeschnittene Stück Zwiebel anrösten (leicht anbrennen) und dann herausnehmen.

Nun die restlichen Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch glasig anbraten,

dann die Hähnchenteile nacheinander hinzugeben und anbraten

nun die Gewürze und den Honig hinzugeben und gut vermischen.

Dann das Gemüse hinzugeben und anbraten

erst dann die Tomaten hinzugeben und alles umrühren.

Alles mit ca. 2l Wasser ablöschen (alle Zutaten sollten bedeckt oder fast bedeckt sein)

aufkochen lassen, danach die Hitze herunterstellen, sodass die köstlichen Zutaten ca. 2-3 Stunden köcheln können.

Dann die Hähnchenteile herausholen, das Fleisch lässt sich nun wunderbar von den Knochen lösen und zurück in die Suppe geben.... Guten Appetit!!!!

Karin Völkl
Heilpraktikerin
Dipl. Sportlehrerin/
Sporttherapeutin

Flachsgraben 13
53343 Wachtberg

Fon: 02 28 – 463177
Fax: 02 28 – 46 50 20

voelkl@naturheilpraxiswachtberg.de
www.naturheilpraxiswachtberg.de