

Knoblauch stärkt das Immunsystem, wirkt antibakteriell und trägt zur Bekämpfung von Erkältungen bei.

Du möchtest uns ein Rezept schicken oder ein Foto von dem, was du nachgekocht hast? Dann sende uns eine E-Mail an: redaktion@om-netzwerk.de

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN



3 Hähnchenschenkel
2 Karotten
2 Große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Lauchstange



1 Stück Knollensellerie
1 Bund Petersilie
1 Teelöffel Kurkumapulver
175 Gramm Suppennudeln

Hühnersuppe tut bei Erkältungen gut, weil sie wärmt, den Körper stärkt und durch ihre Zutaten die Heilung unterstützt.

Heute machen wir HÜHNER SUPPE

Eine warme Hühnersuppe tut vor allem in der kalten Winterzeit gut. Sie wärmt den Körper von innen und liefert wichtige Nährstoffe. Auch bei Erkältungen kann sie dank ihrer gesunden Zutaten helfen, dich zu stärken und schneller wieder gesund zu werden.

Kurkuma ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und unterstützt das Immunsystem, was besonders in einer Hühnersuppe von Vorteil ist.



Finde den richtigen Weg aus dem Labyrinth und male das Bild aus.

SO WIRD ES GEMACHT!

1. Zuerst braust du die Hähnchenschenkel gründlich unter kaltem Wasser ab. Dann bereitest du das Gemüse für die Suppe vor: Wasche es und schneide es in kleine Stücke. Ein kleiner Tipp: Hebe etwas Petersilie auf, um sie später frisch in die Suppe zu geben.
2. Nimm einen großen Topf und fülle ihn mit kaltem Wasser. Lege die Hähnchenschenkel hinein und bringe das Wasser zum Kochen. Lass das Hähnchen für etwa 30 Minuten köcheln.
3. Nach 30 Minuten gibst du das Gemüse in den Topf. Koche alles noch einmal 30 Minuten.
4. Am Ende der Kochzeit nimmst du die Hähnchenschenkel aus dem Topf. Zupf das Hähnchenfleisch in kleine Stücke. Gib das zerkleinerte Fleisch anschließend zurück in die Suppe. Gib die Suppennudeln in die Suppe und koche sie nach Packungsanleitung.
5. Jetzt schmeckst du die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kurkuma ab. Wenn du möchtest, kannst du noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
6. Kurz bevor du die Suppe servierst, gibst du nach Belieben noch ein bisschen frisch gehackte Petersilie hinzu. Jetzt ist die Hühnersuppe fertig – warm, lecker und perfekt für kalte Tage!

Tipp am Rande:

Für mehr Aroma und gesunde Eigenschaften kannst du beim Kochen ein Stück Ingwer, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Das macht die Brühe würziger und gibt ihr eine extra Portion gesunde Inhaltsstoffe.

Lorbeerblätter sind grüne, aromatische Blätter des Lorbeerbaums, die häufig zum Würzen von Suppen, Eintöpfen und Saßen verwendet werden.