

KULINARISCH

Tipps, Tricks & mehr



Peter Henzek

FOTO: OLIVER MÜLLER

DAS SAGT DER PROFI

Wohlig warm mit Hühnerbrühe

Hühnerbrühe ist gut bei Krankheiten. Sie verleiht dem Körper wohlige Wärme, steigert das Wohlbefinden. Sie sollte selbst gekocht werden, damit keine Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker enthalten sind, sondern nur diese natürlichen Inhaltsstoffe: Cystein ist entzündungshemmend und abschwellend; Zink/Histidin stärkt die Abwehrkräfte; Kollagen/Hydrolysat lässt den Blutdruck sinken. So wird sie lecker: mit einem Suppenhuhn (2800g), einem Bund Gemüse (Lauch, Möhre, Sellerie, Sellerieblatt), Lorbeerblatt, Wacholderbeere, Nelke, acht Pfefferkörnern und Salz. Zubereitung: Huhn abspülen, im Topf mit drei Litern Wasser bedecken. Gemüse putzen, waschen, schneiden, mit den Gewürzen dazugeben, abgedeckt aufkochen. Hitze reduzieren und die Bouillon 120 Minuten garen, zwischendurch mit einem Schaumlöffel abschäumen. Huhn herausnehmen und Bouillon durch ein Sieb gießen. Das Hühnerfleisch vom Knochen lösen und würfeln.