

## Erkältungskiller Hühnersuppe

Eine warme Hühnersuppe ist ein beliebtes Hausmittel gegen Grippebeschwerden.

Forscher in den USA konnten feststellen, dass bestimmte weisse Blutkörperchen, die für Entzündungen bei grippalen Infekten mitverantwortlich sind, durch den Verzehr von Hühnersuppe blockiert werden. Verantwortlich dafür ist die Aminosäure Cystein, die in Hühnersuppe neben Zink vorhanden ist. Zink und Cystein sind zudem immunstärkend.

Die heisse Hühnersuppe befeuchtet und wehrt weitere Krankheitserreger ab.

Die Wundersuppe hilft jedoch nur, wenn sie frisch gekocht ist und das Hühnerfleisch mit Knochen über längere Zeit gekocht wird.

Hier geht es zum Rezept:

### Zutaten für die Suppe:

2 kleine, rote Zwiebeln

1 Stange Lauch

½ kleiner Knollensellerie

2-3 Rüebli

1/2 kleiner Wirz

2 Knoblauchzehen

Ingwer (3cm Stück)

1 Suppenhuhn oder 2-3 Pouletschenkel

Kokosöl, Kurkumapulver, Lorbeerblätter, ganze Nelken

Pfeffer und Salz



### Zubereitung:

Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden; Rüebli, Sellerie und Knoblauch in kleine Würfel schneiden; Wirz in kleine Stücke schneiden; Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Kokosöl in einem grossen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Ingwer mit den Gewürzen Salz, Kurkuma, sowie die 2-3 Minuten Pouletschenkel anbraten.

Mit 1 Liter Wasser ablöschen und Temperatur auf die mittlere Stufe zurücknehmen.

Das restliche Gemüse, sowie 2-3 Lorbeerblätter und die 2-3 Nelken dazugeben und 2-3 Stunden kochen lassen.

Vor dem Verzehr Pfeffer hinzugeben, sowie frische Kräuter.