

## Eine Wohltat für Körper und Geist: Hühnersuppe mit feinen Nudeln



### Für Körper und Geist...

Eine warme Suppe tut gut und wärmt von innen. Der traditionellen Hühnersuppe sagt man allerlei Wirkung auf unser Wohlbefinden nach. Ich weiß nur gewiss, dass mich hausgemachte Hühnersuppe an die Kindheit erinnert und da gab es in der kalten Jahreszeit gerne diese wohltuende Brühe mit köstlichen Nudeln. Da muss ich mich wohl auch an Gemüse gewöhnt haben, denn in der Suppe macht sich das Gemüse prima.

Ich empfehle deshalb heute unsere **hausgemachte Hühnersuppe mit feinen Nudeln**:

### Zutaten

- 1 ganzes Hühnchen, ca. 1,5-1,8 kg (Bio-Qualität aus BW)
- 2,5 l kaltes Wasser

- 500 g Suppengemüse
- 1 Zwiebel, halbiert
- 50 g Pilze (z.B. Champignons)
- 250 g Suppennudeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Würzzutaten: Salz oder hausgemachte Gemüsebrühepaste, 10 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 5 Pimentkörner, 2-3 Scheibchen Ingwer, 2-3 Thymianzweige, 2-3 EL Zitronensaft
- Suppeneinlage: je 200 g Karotten-, Petersilienwurzelscheiben und ein paar Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)

## Zubereitung

Das Hühnchen zerteilen, d.h. die Keulen und Flügel abtrennen. Danach alles kalt abwaschen. Die Hühnchenteile in einen Topf geben und mit kaltem Wasser begießen. Ein EL Salz zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde sanft sieden lassen (Kein Deckel aufsetzen!).

Das Suppengemüse putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zusammen mit halbierten Champignons, den Knoblauchzehen, den Petersilienstängel (Blätter aufbewahren) sowie den Gewürzen in die Suppe geben und alles eine weitere Stunde leicht köcheln lassen. Gelegentlich den Schaum auf der Oberfläche abschöpfen.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe kochen. Kalt abschrecken und beiseitestellen.

Die Suppe abseihen. Das Gemüse für die Suppeneinlage klein schneiden und 10-15 min. oder nach Geschmack in der Suppe bissfest/weichkochen.

Das Hühnchenfleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen. Anschließend zurück in die Suppe geben.

Die Hühnersuppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in Suppenschalen verteilen und mit der heißen Suppe aufgießen. Mit Petersilie bestreuen.