

Andere Länder, andere Suppen: 13 schmackhafte Hühnersuppen



Immer wenn jemand in meiner Familie erkältet ist, fällt ein bestimmter Satz: "Heeeinz, machst du mir eine Hühnersssuuuuuppe?" Heinz ist ein Freund der Familie. Wenn sein Sohn als Kind krank war, rief er genau diesen Satz und seitdem sind die Worte bei uns Kult. Aber hilft Hühnersuppe tatsächlich bei einer Erkältung? Wie bereitest du sie am besten zu? Und wie lässt sie sich abwandeln?

Ist Hühnersuppe wirklich so gesund?

Tatsache! Hühnersuppe enthält viele **Vitamine, Eisen und Zink**: Die stärken das Immunsystem! Außerdem ist Hühnerfleisch leicht verdaulich, fettarm und enthält gesunde Eiweiße! Amerikanischen Studien zufolge, scheint Hühnersuppe außerdem tatsächlich bei einer Erkältung zu helfen! Laut Forschern der Universität Nebraska:

- blockiert Hühnersuppe die **weißen Blutkörperchen** im Organismus (Neutrophilen). Diese werden bei grippalen Infekten in großen Mengen freigesetzt und sind mitverantwortlich für die Entzündungen der Schleimhäute in den oberen Atemwegen.
- enthält Hühnersuppe den **Eiweißstoff Cystein**. Dieser wirkt entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute.

- erzielt Hühnersuppe ohne Gemüse nicht den gleichen heilenden Effekt. Also ganz wichtig: Gemüse nicht vergessen!

Eine heiße Hühnersuppe bekämpft die Erkältung auch auf andere Weise: Die Viren sind temperaturempfindlich. Hitze und Dampf verhindert die Ausbreitung der Schnupfviren, denn diese sind besonders temperaturempfindlich. Und die viele Flüssigkeit, die hilft ja bekanntlich immer bei Erkältung.

Natürlich ist nach einer Hühnersuppe die Erkältung nicht plötzlich verschwunden - wie sagt das Sprichwort so schön, sie dauert mit Arzt eine Woche und ohne sieben Tage. Eine heiße Hühnersuppe hilft in jedem Fall, die Symptome wie Schläppheit oder Appetitlosigkeit zu lindern.

Wie bereitest du Hühnersuppe am besten zu?

Am besten ist es, die Hühnersuppe mit einem frischen **Suppenhuhn** zuzubereiten. Dieses wäschst du gründlich ab und lässt es dann bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 Stunden köcheln. Natürlich darf das Gemüse dabei nicht fehlen, denn es ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil der Suppe sondern gibt ihr Geschmack. Anschließend das Huhn aus der Suppe nehmen, Fleisch herunterschneiden, in kleine Stücke zerteilen und zurück in die Suppe geben.

Das ist die klassische Zubereitung für deine Basics. Aber es gibt noch so so viele verschiedene Möglichkeiten Hühnersuppe zuzubereiten: Die schnelle Variante, mit Reis oder Nudeln, pikant oder mild mit Sahne ... Entscheide, wie du sie am liebsten isst oder probiere alle Varianten aus! Wir haben 13 Hühnersuppen-Rezepte für dich zusammengestellt - von klassisch bis exotisch.

Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Du fühlst dich schlapp, der Hals kratzt ... und plötzlich geht die griechische Sonne in der Suppenschüssel auf und liefert dir mit dieser köstlichen Hühnersuppe, Reis und Zitronen eine Portion Kraft. Zum Rezept

Andere Länder, andere Suppen: 13 schmackhafte Hühnersuppen



Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Hühnersuppe mit Möhrenspaghetti

Bei dieser Suppe löffelt kein schlechtes Gewissen mit, denn zu der köstlichen Brühe und dem Hühnchen gesellen sich leichte Möhrennudeln! Und davon darfst du so viele schlemmen wie du möchtest. [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit Möhrennudeln

Hühnersuppe mit Tortilla-Streifen

Für diese würzige Hühnersuppe mit mexikanischen Touch musst du dir zu dem Hühnchen noch Bohnen, Avocado und Weizentortillas besorgen. Dann werden sie alle schonend im Slow Cooker gegart. Dort köchelt die Suppe schonend bei niedriger Temperatur einige Stunden vor sich hin. Und beim ersten Löffel ist klar: ein Zeitaufwand der sich absolut lohnt! [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit Tortilla Streifen

Indische Hühnersuppe

Diese Suppe duftet nach Curry und Kokosmilch und bringt damit schon einen Hauch von Fernweh in die Küche. Das Gefühl setzt sich in der Farbe und im würzig-pikanten Geschmack fort und lässt nur den Wunsch nach Urlaub offen. [Zum Rezept](#)



Indische Hühnersuppe

Hühnersuppe mit Grünkohl

Wenn du Hühnersuppe und Grünkohl liebst, dann kommst du um dieses Süppchen nicht herum. Rein dürfen zusätzlich noch Graupen, Sellerie, Möhren und Kartoffeln. Raus strömen Wärme, Vitamine und Wohlbefinden! [Zum Rezept](#)

Andere Länder, andere Suppen: 13 schmackhafte Hühnersuppen



Hühnersuppe mit Grünkohl

Hühnersuppe mit Pilzen

Mhmm ... Hühnchen und Pilze, das passt! Und wenn du noch Sahne mit in den Topf gießt und deine Suppe ganz cremig wird, dann weißt du schon beim ersten Löffel: Alles richtig gemacht! [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit Pilzen

Omas Hühnersuppe

Keine Rezeptesammlung ohne den Klassiker, kein Winter ohne den Klassiker, kein Essen bei Oma ohne den Klassiker - egal was du alles ausprobierst, er gehört immer mal wieder auf den Tisch: Omas Hühnersuppe, von Oma an Mama und schließlich an dich weitergegeben und so zum Glück nie verloren gegangen. [Zum Rezept](#)



Klassische Hühnersuppe

Chinesische Hühnersuppe mit Nudeln

Erkältung im Anmarsch und niemand da der dich bekocht - gar kein Problem! Diese chinesische Hühnersuppe bereitest du ganz fix zu und sie ist trotzdem gesund und richtig lecker! [Zum Rezept](#)



Chinesische Hühnersuppe

Hühnersuppe mit Zucchininudeln

Für diese Hühnersuppe brauchst du Gabel und Löffel: Den Löffel um die schmackhafte Brühe zu essen und die Gabel um die knackigen Zoodles aufzudrehen. Und das Hühnchen? Landet mal mit auf der Gabel und mal auf dem Löffel. [Zum Rezept](#)

Andere Länder, andere Suppen: 13 schmackhafte Hühnersuppen



Hühnersuppe mit Zucchininudeln



Kokos-Curry-Suppe mit Hähnchen

Türkische Hühnersuppe

Diese türkische Hühnersuppe liefert dir mit grünen Bohnen, Möhren und Kartoffeln den ultimativen Vitaminkick. Und dank Zitronensaft eine ordentliche Portion Frische. [Zum Rezept](#)



Türkische Hühnersuppe

Kokos-Curry-Suppe mit Hähnchen und Glasnudeln

Lust auf eine heiße Suppe? Aber würzig soll sie sein - am liebsten etwas Asiatisches? Und schnell soll es gehen? Dann ist diese hier genau die Richtige für dich: eine Kokos-Curry-Suppe mit Hähnchen und Glasnudeln. 25 Minuten und fertig ist deine Asia-Wohlfühl-Suppe! [Zum Rezept](#)

Tom Ka Ghai - Hühnersuppe mit Kokosmilch

Diese Hühnersuppe ist ein Klassiker der thailändischen Küche und du musst sie einfach probieren. Wir können dir schon mal so viel verraten: Sie schmeckt köstlich nach Kokosmilch, Tamarinde, Chili, Zitrone, Galangal, Koriander ... und nach einer ganz besonderen Zutat: Urlaub! [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit Kokosmilch

Hühnersuppe mit Avocado und Limette

Eine Hühnersuppe, die dich von innen wärmt und dabei trotzdem erfrischt. Zu der köstlichen Hühnerbrühe kommt Limettensaft und zu dem Hähnchen und den Tomaten gesellen sich cremige Avocado-Stücke. [Zum Rezept](#)

Andere Länder, andere Suppen: 13 schmackhafte Hühnersuppen



Hühnersuppe mit Avocado und Limette