

Revival der Hühnersuppe -Sie ist wieder im Trend, doch wo gibt`s Suppenhühner?

Wenn der Hals kratzte und die Nase lief – gab es früher Hühnersuppe. Im Topf landeten bei uns daheim meist die „überschüssigen“ Zwergelhähne unserer hendlbegeisterten Nachbarin. Mit einer kräftigen und viel Liebe zubereiteten und stundenlang vor sich dahin köchelnden Hühnersuppe wurden Husten, Schnupfen und Heiserkeit einfach „weggelöffelt“.

Bei der „Nachbar-Öhli“ gab`s zwar einen Gockelhahn weniger, aber die Erkältung wurde auch weniger.

Was und wo sind die Suppenhühner?

Suppenhühner sind meist 12 bis 15 Monate alte Legehühner. Sie wiegen zwischen 1 und 2 kg, das Fleisch ist im Vergleich zum üblichen Brathendl fester und fettreicher. Daher muss es länger gekocht werden. Allerdings schwören Spitzenköche und Hendlsuppenexperten auf das kräftige, intensive Aroma einer echten Suppenhenne.

Im Supermarkt sind Suppenhühner nicht wirklich präsent und auch bei bäuerlichen Anbietern sehr selten zu sichten. Der Trend geht bei Hühnerfleisch eindeutig zu einzelnen Teilstücken (Brust, Keulen, Flügel).

Beim Pankrazhof in Vorchdorf hat man für die nicht so „attraktiven“ Teile der Bio-Wildhendl eine findige Vermarktungslücke entdeckt. Die ausgelösten Hendlrücken (Karkassen) werden sauber und appetitlich verpackt für Liebhaber von Hühnersuppe zum Verkauf angeboten. Eine nachahmenswerte Idee für Vermarkter von Geflügel, denn hier wird das wertvolle Lebensmittel im wahrsten Sinne des Wortes mit Haut und Knochen sinn- und genussvoll verwertet.

Wissenschaft bestätigt, was unsere Omas intuitiv schon immer wussten!

Oma hatte recht, wenn sie sagte: „Jetzt isst a Hendlsuppžn und morgen geht`s da schon wieda bessal!“

Denn die heilsame Wirkung von Hühnersuppe wurde inzwischen von Forschern der Universität Nebraska bestätigt.

- Hühnersuppe blockiert bestimmte weiße Blutkörperchen, die Entzündungen und Schwellungen der Schleimhäute auslösen können.
- Sie enthält außerdem Inhaltsstoffe wie Vitamine, Eisen und Zink – das gibt Energie für das angeschlagene Immunsystem.
- Wie alle Suppen versorgt sie mit viel Flüssigkeit und wärmt von innen.
- Die aufsteigenden Dämpfe der Suppe wirken positiv auf die Schleimhäute, da sie befeuchten und auf schnupfengeplagte Näschen lindernd wirken.

Übrigens: Die Liebe, Zeit und Achtsamkeit, mit der die Hühnersuppe gewürzt ist, ist sowieso Medizin für Leib & Seele.

Klassische Hühnersuppe

Zutaten:

1 Suppenhuhn (1,5 bis 2 kg)

500 bis 700 g Suppengemüse (Karotten, Gelbe Rüben, Petersilien- und Pastinakenwurzeln, Sellerie und Porree, Maggikraut)

1 Zwiebel mit Schale

1 EL Pfefferkörner (zerstoßen)

1-2 Wacholderbeeren

2-3 Neugewürzkörner
2-3 Gewürznelken
etwas Muskatblüte oder Muskatnuss
1-2 Lorbeerblätter
1 Stück Ingwer
Salz

Zubereitung:

Suppenhuhn gründlich waschen und mit ca. 3 Liter kaltem Wasser in einen großen Topf geben – Huhn muss mit Wasser bedeckt sein. Aufkochen, die Hitze reduzieren und anschließend 1,5 bis 2 Stunden (abhängig von der Größe und vom Alter des Hendl) sanft köcheln lassen. Den aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen (sonst wird die Suppe trüb). Nach ca. einer halben Stunde, wenn kein Schaum mehr aufsteigt, die halbierte ohne Fett gebräunte Zwiebel sowie die Gewürze beigeben. Inzwischen das Gemüse putzen. Dieses erst je nach Größe 30 bis 40 Minuten vor Ende der Kochzeit begeben. Wenn das Hendl und das Gemüse weich sind, beides herausheben. Fleisch ablösen, Gemüse schneiden und die Suppe abgießen. Mit Salz noch abschmecken und je nach Gusto mit Hendlfleisch, Gemüse und klassisch mit Suppennudeln servieren.

Hendlsuppentipps und -tricks

- Übriges, ausgelöstes Suppenfleisch kann für Hendlleinmachsuppe mit Bröselknödel, Geflügelsalate oder –aufstriche, als Frikassee oder Coq au vin, für Risotto uvm. verwendet werden.
- Innereien (Herz, Leber, Krage) geben der Suppe zusätzlich Geschmack und sind eine feine Einlage. Herz gibt man ca. eine viertel Stunde vor dem Ende der Garzeit bei. Wer die Leber innen noch leicht rosa mag, gibt sie nur einige Minuten (5-7 Minuten) am Ende der Garzeit in die Suppe.
- Einen asiatischen Kick bekommt die Suppe durch die Beigabe von Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Shiitake-Pilzen (werden z.B. vom Biohof Berner in Popping produziert).
- Auch Reste vom Hendlfiletieren, wie ausgelöster Rücken, Flügelspitzen, ergeben eine aromatische Suppe.
- Suppe immer offen, d.h. ohne Deckel, köcheln bzw. ziehen lassen. Wenn die Suppe zu stark kocht, wird sie leicht trüb. Zu große Mengen an grünem Gemüse (Petersilie, Porree) färben die Suppe leicht gräulich-grün.
- Hühnersuppe lässt sich ausgezeichnet auf Vorrat herstellen und portionsweise einfrieren.
- Je nach persönlichen Geschmacksvorlieben kann die Suppe mit verschiedenen Gewürzen (z.B. Chili), Gartenkräutern (z.B. Zitronenthymian), Wildkräutern (Gundermann, Vogelmie – auch Hühnerdarm genannt) oder der Lieblingseinlage (Frittaten, hausgemachten Suppennudeln, Eierstich, Getreidereis,...), zusätzlichem Gemüse (Bohnen, Erbsen, Brokkoli,...) verfeinert werden.

Homepage-Tipp:

Auf www.landschafttleben.at gibt es für interessierte Konsumenten, aber auch für Produzenten viel Interessantes und Wissenswertes rund ums Huhn.

„Der Weg des Huhns“ zeigt die reale Welt der Geflügelhaltung in Österreich, von der Produktion bis in den Supermarkt.