

# Hier und heute

## **Zweimal Hühnersuppe: einmal klassisch, einmal asiatisch**

Lars Middendorf hat Omas Geheimrezept gegen Erkältung für uns: Hühnersuppe! Die schmeckt nicht nur toll, sondern soll auch entzündungshemmend wirken. Unser Koch macht sie einmal klassisch, einmal mit asiatischen Aromen – und jedes Mal köstlich.

## **Die Rezepte**

### **Zutaten für klassische Hühnersuppe**

- 500 g Maishähnchenbrust
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ca. 2,5 l Brühe oder Wasser
- 2 Stangen Lauch
- 300 g Butternutkürbis
- 2 Petersilienwurzeln
- 3 Karotten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Lorbeerblätter
- Thymian nach Geschmack
- 4 Wacholderbeeren
- 200 g Suppenudeln
- 2 EL Kürbiskernöl

### **Zubereitung**

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen die Hühnerbrust würzen und zunächst für ca. zwei Minuten auf der Hautseite anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten.

Gemüse schälen, fein würfeln und kurz mitbraten. Anschließend mit der Brühe auffüllen, zum Kochen bringen und Gewürze hinzugeben. Die Wacholderbeeren dafür vorher etwas andrücken, damit sie ihren Geschmack besser entfalten.

Alles etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen, dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und die Nudeln in der Brühe garen.

Das Fleisch klein schneiden und wieder in die Suppe geben. Sobald die Nudeln gar sind, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen und die Suppe abschmecken.

Das Schnittlauch fein hacken.

Die Suppe in Teller füllen und mit Schnittlauch und Kürbiskernöl garnieren.

### **Zutaten für Hühnersuppe mit asiatischen Aromen**

- 500 g Maishähnchenbrust
- 2 EL Sesamöl
- ca. 2,5 l Brühe oder Wasser
- 1 kleinen Chinakohl
- 300g Butternutkürbis
- 2 Pak Choi
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe

# Hier und heute

- 1 Chili
- 2 EL Sojasauce
- 1 Limette
- 200 g Reismudeln
- frischer Koriander nach Geschmack

## Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Währenddessen die Hühnerbrust würzen und zunächst für ca. zwei Minuten auf der Hautseite anbraten. Wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten.

Gemüse schälen, fein würfeln und kurz mitbraten. Anschließend mit der Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein in die Brühe reiben.

Chili in feine Würfel schneiden und in die Suppe geben, ebenso Sojasauce und Limettensaft. Dann alles für ca. zehn Minuten leicht köcheln lassen. Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Nudeln in einer separaten Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung (in der Regel ca. drei Minuten) ziehen lassen.

Währenddessen das Fleisch in Stücke schneiden und wieder zurück in die Suppe geben. Die fertigen Nudeln über einem Sieb abgießen, noch einmal mit kaltem Wasser abwaschen und in die Teller verteilen.

Die Suppe abschmecken und den Koriander fein zupfen.

Suppe über die Nudeln in die Teller gießen und mit dem Koriander garnieren.