

Hühner-Curry-Champignon-Lauch-Suppe



- **Küche:** Asiatisch, Deutsch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 6 -8 Teller
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '6 -8 Teller', 'yield' : '' });
```

Eine leckere **Curry-Hühner-Champignon-Lauch-Suppe** mit vielen Vitaminen, bei der einem warm ums Herz wird.

Wenn ein großer Topf von Omas altdeutsche Hühnersuppe auf dem Feuer dampft und brodelt, geht es um ein magisches Gebräu, bei dem nur die Großmutter weiß, wie man sie zubereitet. Und wenn wir einmal krank waren, peppelte sie uns damit fürsorglich wieder auf. Danach ging es einem auch immer besser. Und geschmeckt hat es sowieso. Die gute alte Hühnersuppe weckt nicht nur schöne Kindheitserinnerungen und ist die Lieblingssuppe von vielen, sie ist auch unglaublich nahrhaft. Als Geheimtipp bei Erkältungen wirkt die selbstgemachte Hühnersuppe entzündungshemmend, weil die Inhaltsstoffe bei Entzündungsprozessen hemmend wirken. Das in der Hühnersuppe enthaltene Eiweißstoff wirkt schleimlösend und abschwellend und wir werden mit Vitamin C und Zink versorgt.

Das Curry in unserer Hühner-Curry-Suppen-Version verstärkt die entzündungshemmende Wirkung und. Eine etwas andere Variante, die nicht nur gesund ist, sondern auch ausgesprochen lecker daherkommt!

Zutaten

- 1 kg preiswertes Geflügelklein / Knochen, gewaschen
- 400 g Hähnchenbrustfilet ohne Knochen, gewaschen, gewürfelt
- 250 g weiße Champignons, gesäubert, in Scheiben
- 2 l Wasser
- 1 Bund Suppengrün, gewaschen
- 1 Möhre. geputzt, in dünnen Streifen /Julienne
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 große, schwarz gebrannte Zwiebel
- 1 - 2 Tl Currypulver nach eigenem Geschmack
- 1 Lorbeerblatt
- 5 - 6 Pfefferkörner
- Salz, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Das Geflügelklein / Knochen kurz in kochendes Wasser geben und abgießen, kalt abspülen. (Ergibt eine glockenklare Bouillon, das lohnt sich, ist aber entbehrlich) Dann kalt wieder mit dem Suppengrün den Pfefferkörnern, der gebrannten Zwiebel und dem Lorbeerblatt aufsetzen, bedecken und wenigstens 90 min. auskochen, passieren, zurück aufs Feuer.

Schritt2

Zuerst für 8 min. das Geflügelfleisch köcheln lassen, die Gemüsestreifen und Champignonscheiben mit dem Curry anschwitzen und für weitere 5 min. mit köcheln lassen, nachschmecken.

<h2>Hühner-Curry-Champignon-Lauch-Suppe: Asiatische Suppen</h2>

Das Rezept für die Hühner-Curry Suppe ist eine Abwandlung der klassischen Hühnersuppe nach Hausmannsart und kommt als „Crossover“-Küche daher. Auch wenn die klassische Hühnersuppe, wie wir sie von Oma kennen, unübertrefflich ist, so gibt es viele weitere leckere Suppenrezepte, die auf einer Brühe basieren, die auch gesund und ausgesprochen lecker sind.

Hier bietet die asiatische Küche viele leckere Köstlichkeiten. Bei einer Erkältung ist **Ingwer** seit jeher ein beliebtes Hausmittel. Es muss aber nicht immer Tee mit Ingwer sein, irgendwann hat man davon auch genug. Ausgesprochen lecker und wirksam ist der Ingwer beispielsweise in einer leckeren, asiatischen Hühnersuppe mit Ingwer und Kokosmilch. Ingwer sorgt für einen wahren **Vitamin-Boost** in der ohnehin bereits gesunden Hühnersuppe und verleiht ihr eine wahre Superkraft gegen Erkältungen.

Wer gerne eine vegetarische, asiatische Gemüsesuppe ausprobieren möchte, für den haben wir ein

tolles Rezept für eine asiatisch-vegetarische Reisnudelsuppe mit süß-saurer Note. Obgleich die Suppe so kalorienarm ist, wirkt sie dankt der Reisnudeln unglaublich sättigend und das in der Suppe enthaltene Marktgemüse versorgt uns mit den wichtigsten Nährstoffen.

Rezeptart: Deutsche Küche, Geflügel, Klare Suppen, Suppen **Tags:** currysuppe, hausgemacht, hühnersuppe, unkompliziert

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)75
- KH (g)9,3
- Fett (g)2,5
- Eiweiß (g)4,0

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/huehner-curry-suppe/>