



Wohlfühlrezepte bei „Erkältung“

Hühnerbrühe

Zutaten:

- 1 x Suppengemüse (Lauch, Karotten, Sellerie, Petersilie)
- 1 Suppenhuhn oder 1,5 kg Hühner Teile (mit Knochen!)
- Salz, Pfeffer
- 5 l Wasser
- Nach Geschmack: Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Ingwer, Chili

Zubereitung:

Suppengemüse reinigen und in großen Stücken in einen 5 l Topf geben. Nach Geschmack 10 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 2 cm Ingwer und 1-2 kleine Chilischoten mit in die Brühe geben. Suppenhuhn/Hühner Teile dazu und mit kaltem Wasser auffüllen. 7 EL Salz dazu und mit Pfeffer würzen (ca. 10 ganze Pfefferkörner). Auf mittlerer Stufe bis zum kochen langsam erhitzen. Abkühlen lassen. Huhn/Hühner Teile mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und auf einen Teller legen. Brühe durch ein Sieb gießen oder Gemüse und Gewürze mit einer Schaumkelle entfernen. Hühnerfleisch vom Knochen ablösen (zerfällt meistens schon) und wieder zur Brühe geben. Nach Geschmack nachwürzen.

Die Brühe kann mit frischem Gemüse und vorgekochten Nudeln variiert werden.

Ingwertee mit Zitrone und Honig

Zutaten:

- 2 cm Ingwer
- 1 Scheibe einer unbehandelten Zitrone
- 200 ml kochendes Wasser
- 1-2 EL Honig

Zubereitung:

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheibe dazugeben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Etwas abkühlen lassen und dann nach Geschmack 1-2 EL Honig dazu geben. Umrühren. Schmeckt auch kalt, ist warm aber effektiver.

Heiße Milch mit Honig

Zutaten:

- 200 ml heiße Milch
- 1-2 EL Honig

Zubereitung:

Milch mit 1-2 EL Honig versetzen, umrühren. Heiß trinken.