



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Hühnerbrühe - ein fast vergessenes Heilmittel

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 4 h **Gesamtzeit:** 4 h 20 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 67 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Suppenhuhn
2 Stück(e) Mittelgroße Karotten
0.3 Stück(e) Knollensellerie
1 Stange(n) Lauch
1 Stück(e) Zwiebel
2 Stück(e) Knoblauchzehen
1 Stück(e) Frischer Ingwer (ca. 5 cm), in groben Scheiben
0.3 Stück(e) Frischer Kurkuma, in groben Scheiben
3 Stück(e) Lorbeerblätter
6 Stück(e) Wacholderbeeren
5 Stück(e) Nelken
1 Teelöffel Pfefferkörner
3 Zweig(e) Frischer Rosmarin
2 Esslöffel Apfelessig
4 l (Gefiltertes) Wasser
Salz

Zubereitung

1.

Gewürze vorbereiten und Gemüse gut waschen und in grobe Stücke schneiden.

2.

Das Huhn gründlich abspülen und in einen großen Topf (ca. 4–5 Liter Fassungsvermögen) legen.

3.

Alle vorbereiteten Gewürze zum Huhn in den Topf geben.

4.

Apfelessig hinzufügen, um die Nährstoffe aus dem Huhn und den Gemüsebestandteilen besser zu extrahieren.

5.

Den Topf mit (gefiltertem) kaltem Wasser füllen, bis das Huhn bedeckt ist.

6.

Den Topf auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren und die Brühe für mindestens 2–3 Stunden sanft köcheln lassen.

7.

Während des Kochens optional gelegentlich den Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, abschöpfen. Das ist kein Muss, gibt aber später eine klare Brühe, falls dies gewünscht ist.

Falls das Huhn recht stark aufschwimmt, dann einfach die Haut an der Innenseite der Schenkel aufschneiden. So kann die Luft unter der Haut entweichen und das Huhn bleibt besser im Wasser während des Kochens.

8.

Nach der Kochzeit das vorbereitete Gemüse dazu geben und alles zusammen nochmal mind. 1 Stunde köcheln lassen.

9.

Am Ende der 2. Kochzeit das Huhn aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Das grob geschnittene Gemüse ebenfalls herausnehmen und in portionsgerechte Stücke schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch gießen, um die restlichen feinen Bestandteile sowie Gewürze zu entfernen.

10.

Das Hühnerfleisch vom Knochen lösen und gemeinsam mit dem Gemüse entweder wieder mit in die Brühe geben oder für andere Gerichte verwenden.

11.

Da zumeist eine größere Menge Brühe entsteht, als direkt verwendet wird, kann diese wunderbar in Gläser abgefüllt und gut verschlossen auch 2–3 Wochen im Kühlschrank gelagert oder eingefroren werden.

12.

Zum Schluss die Brühe nach Belieben mit Salz abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Hühnerbrühe lässt sich leicht an persönliche Vorlieben anpassen. Für eine schärfere Note können Chili oder Cayennepfeffer hinzugefügt werden. Kräuter wie Thymian oder Petersilie können ebenfalls noch eine besondere Note und einen mediterranen Geschmack liefern. Und natürlich können auch die Gewürze oder das Gemüse weggelassen werden oder eine komplett „cleane“ Brühe gekocht werden. Hier gilt es nur zu beachten, dass die Brühe dann sehr „leer“ schmecken wird.

Neben den klassischen Zutaten wie Karotten, Sellerie und Lauch können auch viele andere Gemüsesorten wie Zucchini, Paprika, Pilze (frisch oder getrocknet) oder Spinat hinzugefügt werden.

Diese bringen zusätzliche Nährstoffe, Abwechslung und Farbe in die Brühe. Die Gemüseeinlage richtet sich also ganz nach persönlichen Vorlieben, Kreativität oder der saisonalen Verfügbarkeit.

Neben Apfelessig können auch andere Säurequellen wie Zitronensaft oder Limettensaft verwendet werden, um die Brühe aufzufrischen und die Aromen zu verstärken.

Die Verwendung von gefiltertem Wasser bei der Zubereitung von Knochen- oder Hühnerbrühe kann die Qualität der Brühe verbessern, da es Verunreinigungen und unerwünschte Chemikalien entfernt. Dies fördert die optimale Extraktion von Nährstoffen wie Mineralien und Kollagen aus den Knochen, was die gesundheitlichen Vorteile der Brühe erhöht und eine reinere, schmackhaftere Brühe ergibt.

Anstelle eines ganzen Huhns können auch Hühnerteile wie Schenkel oder Brustfilets verwendet werden. Für eine reichhaltigere Brühe kann auch Hühnerbrühe mit Knochen verwendet werden, um mehr Geschmack und Nährstoffe zu extrahieren.

Tendenziell ändert sich auch für eine Knochen- oder Fleischbrühe vom Rind, Lamm oder Wild am Rezept nicht viel. Daher kann das Rezept auch mit Knochen, Ochsenchwanz, Beinscheiben oder jeder Art von Suppenfleisch zubereitet werden. Für einen intensiveren Geschmack und eine dunklere Farbe kann man hierbei die Stücke vorher noch kurz im Topf anbraten, bevor das Wasser aufgegossen wird. Für eine richtig starke Knochenbrühe verlängert sich allerdings die Kochzeit auf 12, teilweise bis zu 24 Stunden Kochzeit.

Eine so intensive Brühe ist zwar sehr nährstoffreich, kann aber für den „ungeübten“ Darm auch gerne mal zu viel des Guten sein. Daher lieber mit einer leichten Brühe beginnen und die Kochzeit langsam je nach Geschmack und Bedarf steigern. Ich persönlich bevorzuge meistens eine Kochzeit von maximal 6–10 Stunden.

Ich verwende gerne besonders gerne Hühner-Karkassen für meine Hühnerbrühe. Das Huhn kaufe ich im Ganzen beim Bio-Bauern meines Vertrauens. Dann werden Flügel und die Haxen, sowie die Brustteile für extra Mahlzeiten herausgetrennt und können wunderbar auch portionsweise eingefroren werden. Oft

gibt es beim Ganzen Huhn das Organfleisch kostenlos dazu, wie Leber und Herz. Dies wird bei mir zu [Leberwurst](#) oder Leberknödel verarbeitet. So ist das Preis-Leistungs-Verhältnis besonders gut und das Tier wurde komplett, Nose-To-Tail verwertet.

Wer noch etwas zusätzliche Kohlenhydrate in seine Brühe möchte, der kann in die fertige Brühe dann z. B. auch etwas gekochter Reis hinzufügen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten dieser Hühnerbrühe sind nicht nur geschmacklich harmonisch, sondern auch gesundheitlich wertvoll. Warum Knochen- und Fleischbrühen für die Gesundheit so wertvoll sind, erfährst du in den beiden passenden Beiträgen im Magazin: [„Knochenbrühe für den Darm“](#) und [„Knochenbrühe – warum sie so gesund ist“](#).

Huhn ist eine hervorragende Proteinquelle und enthält essenzielle Aminosäuren, die für den Körper wichtig sind.

[Ingwer](#) wirkt entzündungshemmend und kann bei Übelkeit helfen.

[Rosmarin](#) hat antioxidative Eigenschaften und unterstützt die Verdauung.

[Apfelessig](#), sowie [schwarzer Pfeffer](#) fördert die Nährstoffaufnahme und kann den Blutzuckerspiegel regulieren.

Wacholderbeeren wirken harntreibend und können die Nierenfunktion unterstützen.

Lorbeerblätter und Nelken haben ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften, während [Pfefferkörner](#) die Durchblutung fördern.

[Knoblauch](#) ist bekannt für seine antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen können.

[Kurkuma](#) enthält den Wirkstoff Curcumin, der entzündungshemmende Eigenschaften hat und das Immunsystem stärken kann.

Das Gemüse liefert Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen und gibt der Brühe einen schönen intensiven Geschmack.

Vereinzelte Fälle werden gerade zu Beginn von leichten Blähungen und Verdauungsbeschwerden nach dem Verzehr von Knochen- oder Hühnerbrühe berichtet. Das ist zumeist vor allem bei histaminempfindlichen Personen festzustellen. Histamin kann in Knochen- oder Hühnerbrühen entstehen, insbesondere wenn die Brühe über längere Zeit gekocht oder unsachgemäß gelagert wird. Histamin ist ein biogenes Amin, das sich bildet, wenn proteinreiche Lebensmittel durch Bakterien abgebaut werden. Um den Histamingehalt in Brühen zu reduzieren, kann die Kochzeit etwas reduziert werden und die Verträglichkeit kann sich zudem verbessern, wenn die Brühe nicht direkt frisch verzehrt wird, sondern zuerst zügig abgekühlt wird und mind. über Nacht ruhen darf und dann vor dem nächsten Verzehr wieder erwärmt wird.

Was ist das Fazit?

Die heilende Hühnerbrühe ist ein vielseitiges und nahrhaftes Gericht, das nicht nur den Körper stärkt, sondern auch das Wohlbefinden fördert. Mit einer Vielzahl von gesunden Zutaten und Gewürzen bietet sie zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter die Unterstützung des Immunsystems und die Linderung von Erkältungsbeschwerden. Die einfache Zubereitung und die Möglichkeit zur Anpassung an persönliche Vorlieben machen sie zu einem idealen Rezept für jede Gelegenheit. Ebenfalls kann sie in der täglichen Küche in Gemüsepfannen oder sonstigen Gerichten als Zugabe mehr Geschmack und Kollagen liefern. Ob klassisch oder kreativ variiert, die Hühnerbrühe bleibt ein zeitloser Klassiker, der sowohl Körper als auch Seele nährt.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela