



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten:

1 Stk.	Suppenhuhn
500 g	Suppengemüse
3 Stk.	Knoblauchzehen
1 Blatt	Lorbeerblatt
1 EL	Pfefferkorn, grob
3 Stk.	Pimentkörner
2 Stk.	Gewürznelken
1 Stk.	Ingwer
1 Stk.	Zwiebel ungeschält
1 Stange	Zitronengras

#### Mein persönlicher Tipp

Omas Hendluppe ist ein seit langem bewährtes – und mittlerweile medizinisch abgesichertes Hausmittel bei Erkältungen.:)

#### Barbara Riegler

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

#### Quellen:

- Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage Hausmittel*

## Hendluppe

### Zubereitung

- Suppenhuhn gründlich waschen und anschließend mit ca. 3 l kaltem Wasser in einen großen Topf geben.
- Aufkochen, die Hitze reduzieren und anschließend 1,5 Stunden köcheln lassen.
- Den aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in grobe Stücke schneiden.
- Gewürze beigeben und 1 weitere Stunde köcheln lassen.
- Den Fond abseihen und abschmecken.

### Zusatzinfo

- Wenn Zitronengrasstängel verwendet werden, diese mit einer breiten Messerklinge oder einem schweren Topf zerquetschen (so kann sich das Zitronenaroma entfalten). Es können auch Zitronenthymian, Zitronenspalten etc. verwendet werden.
- Das ausgelöste Fleisch kann als Suppeneinlage, für Geflügelsalat oder –aufstrich oder als Geflügeleinmachsuppe weiterverarbeitet werden.

