



**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 Hendlsuppe ist ein seit langem bewährtes – und mittlerweile medizinisch abgesichertes Hausmittel bei Erkältungen.



**Barbara Riegler**  
Seminarbäuerin im Bezirk Perg

## Hendlsuppe



Foto: LK OÖ/Maria Schönleitner - Nicht zur freien Verwendung

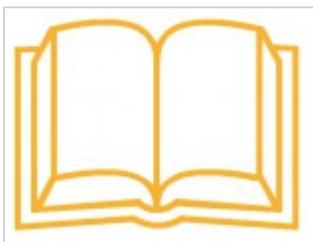
**Zubereitung**

- 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.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage  
Hausmittel*



**lk** Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ländlicher Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

