

Immunstärkende Wintersuppe mit Sternanis, Ingwer & Gemüse

Eine aromatische, wärmende Suppe, die Immunsystem und Verdauung unterstützt und perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

Immunstärkende Hühnersuppe

Zutaten (3–4 Portionen)

Zutaten

2 Hühnerbrustfilets oder 2 Hühnerkeulen
2 Karotten (in Scheiben)
200 g Kürbiswürfel
1 Handvoll Karfiolröschen
1 Handvoll Brokkoliröschen
2–3 cm Ingwer (gehackt)
2 Knoblauchzehen
1–2 Sternanis
1 TL Kurkuma
1–2 EL Öl
1,2 Liter Wasser + 1 Bio-Suppenwürfel oder fertige klare Hühnerbrühe
Salz nach Geschmack
Saft einer halben Zitrone
Frische Petersilie (als Topping)
Optional: Koriander

Zubereitung

1. Hühnerfleisch kurz anbraten.
2. Ingwer, Knoblauch, Sternanis und Kurkuma zugeben und anrösten.
3. Karotten, Kürbis & Karfiol einrühren.
4. Mit Wasser + Suppenwürfel oder Hühnerbrühe aufgießen, 20–25 Min. köcheln lassen.
5. Brokkoli die letzten 5 Minuten zugeben.
6. Fleisch herausnehmen, zerpfücken, wieder einlegen.
7. Mit Zitronensaft, Salz und frisch gehackter Petersilie abschmecken.

