

# Ich wollt, ich hätt' ein Huhn

**Poulet** Erkältung, Kater, Krise, Winterblues: Doktor Suppe wird's schon richten. Auch mit asiatischen Zutaten hat Hühnerbrühe als Aufsteller Tradition.

Ingrid Schindler

Immer, wenn ich das Wort Hühnersuppe höre, löst es ein Gefühl von Wohlbefinden aus bzw. die Vorstellung, dass sich jemand um einen kümmert. Typ «beste Freundin», Mami, Grosi, jemand, der das kann. Verbunden ist dieses Gefühl mit einer kindlichen Sehnsucht nach heiler Welt, während die eigene gerade gar nicht heil ist. Wenn es nach Problem stinkt, ist das Bedürfnis, in weiche Windeln gewickelt zu werden, umso grösser – ein Moment, in dem eine simple Suppe schon im Geiste therapeutische Wirkung entfalten kann.

Wir kennen das alle und fast alle kennen wir auch ein Rezept, das uns wieder glücklich macht. Meine Hühnersuppen-Initialzündung hatte ich bei einer Psychiaterin jüdisch-osteuropäischer Herkunft mit messerscharfem Verstand und schneidender Zunge, deren Zuwendung, Aufmerksamkeit und Gewogenheit nicht zu berechnen waren. Wenn dir so jemand in einem schwachen Moment eigens eine solche Suppe kocht, dann ist schon die Aussicht darauf reinste Therapie. Und wenn man zuvor in der Tafelrunde noch ausgiebig davon schwärmt, wie wohl einst in der Kindheit eine solche Suppe tat, dann wird sie vollends zur Suppe deines Vertrauens, noch bevor der erste Löffel zum Munde kam. Placebo forte in Perfektion. Schon die Ärzte der alten Römer kannten das.

## Alles begann mit dem Bankivahuhn aus Asien

Sie wollen jetzt sicher losziehen und die Zutaten besorgen, doch so schnell wird das nichts mit dem Gericht. Sie brauchen ja erst einmal ein richtig gutes Huhn. Das bekommt man nicht so leicht. Vielleicht haben Sie ja einen Geflügelhändler, Bauernmarkt, Bioladen oder Super-Supermarkt in der Nähe, wo Sie gute Suppenhühner oder Bio-Freilandgeflügel bekommen. Ich nicht und deshalb fliegt mein Huhn per Paketbote ins Haus (siehe rechts).

Am liebsten würde ich selber Hühner halten. Zum Beispiel den Punk unter den Hühnern, die Appenzeller Spitzhaube, fleischige, grosse Gelbfusshühner, wie man sie im Tessin noch beim Metzger findet, eine gescheckte, französische Faverolles, eine schöne Ancona, das zerzauste Strupphuhn, beliebt als gute Brüterin, und sicher das freundliche Seidenhuhn. Man kennt heute allein in Europa



Im Tessin sind sie noch beim Metzger zu haben: grosse, fleischige Hühner.

Bild: Winfried Heinze

über 180 Haushuhnrasen, Zier-, Kampf-, Lege- und Fleischhühner eingeschlossen. Wenn nur der Fuchs nicht wäre! Von Haus aus können Hühner zwar fliegen und übernachten gern auf Bäumen, aber längst nicht alle Züchtungen sind dazu mehr im Stand. Für die Massenproduktion sind schwere Körper und kurze Flügel gefragt. Ich habe aber weder Nachbarn noch Familienmitglieder, die abends die Hühner in den Stall brächten, noch Mitbewohner, die ihnen gelegentlich den Hals umdrehen, und das gehört halt leider auch dazu.

Die Idee, Hühner als Fleisch- und Eierlieferant zu halten, stammt von den Römern, die die Tiere in Europa verbreiteten. Vor etwa 4500 Jahren begann die Geschichte ihrer Domestizierung mit dem Bankivahuhn, einem in

Südostasien beheimateten Wildhuhn. Es wurde zur Urmutter des ältesten, häufigsten und meistverehrten Haustiers des Menschen. Die grössten Hühnerfleischproduzenten sind heute USA, China, Brasilien; in Europa sind Spanien, Grossbritannien und Frankreich führend.

Unter Queen Victoria erfuhr die Begeisterung für exotische Hühner ihren Höhepunkt. Die Jahre zwischen 1845 und 1855 werden wegen der horrenden Preise für ausgefallene Rassehühner mit der holländischen Tulpenmanie des 16. Jahrhunderts verglichen und als «The Fancy» bezeichnet. Aus dieser Zeit stammt eine der feinsten und berühmtesten Hühnersuppen, die Mulligatawny mit Ingwer, Pfeffer, Kurkuma und Curry,

die erst in der britischen Kronko-

## Hauptrolle fürs Huhn in allen Küchen der Welt

lonie Indien zur unverzichtbaren Sonntags-Status-Suppe wurde, bevor ihr die englische Upperclass verfiel. Exotische Hühnerrassen spielen heute wirtschaftlich keine Rolle mehr, ein paar wenige Konzerne beherrschen den Markt für Mast- und Legehybride; die bunte Vielfalt der Hühnerwelt liegt in den Händen von Hobbyzüchtern. In den Küchen der Welt spielt das Huhn wie kein anderes Tier die zentrale Rolle. Ob Hindu, Moslem, Christ, Jude oder Buddhist, Pouletfleisch ist in keiner Weltreligion tabu. Die Bibel erlaubt es selbst in der Fastenzeit. Mit viel Fantasie ordnete die Kirche Hühner in dieselbe Kategorie wie Fisch ein, die wichtigste Fasten-

speise, da Gott beide am gleichen Tag erschuf, Enten am Wasser wohnen, Hühner zu den Enten gehören. Eier waren dagegen in der Fastenzeit verboten. Dann hat's davon an Ostern genug.

## Poulet verträgt sich mit Kokos, Curry, Koriander

Vom Eierlegen ausgelagte, alte Hennen landeten früher zwangsläufig in der Suppe. Heute sind die Hochleistungs-Legehennen bereits nach einem bis eineinhalb Jahren verbraucht, aber längst nicht alt, sie schmecken aromatisch und saftig, enden aber viel eher in der Biogasanlage als auf dem Teller. Allmählich setzt ein Bewusstsein für die unsägliche Verschwendung tierischer Ressourcen ein. Im Grunde bräuchte jeder nur ein Suppenhuhn im Jahr verkochen. Da kommt der neue Trend aus USA gerade recht: Statt eines süssen Frühstücks und XXL-Kaffeebrühe zieht man sich morgens einen chicken-broth-togo rein. Hühnerbrühe zum Zmorge, warum nicht? Sie baut auf, macht munter, liefert Energie für den Tag. Und erst noch, wenn sie Bio und ohne Zusatzstoffe ist.

Für die Brühe kann man Poulets ganz, in Teilen oder nur Gerippe, Füsse und Hals verwenden. Gekochtes Pouletfleisch lässt sich auf viele Arten weiterverarbeiten. Leicht und schnell geht ein Cocktail mit Mayonnaise, Mandarinen, Dosenspargel oder -pilzen von der Hand. Asiatische Varianten sind erfrischender und bekömmlicher. Allein in der thailändischen Küche gibt es eine Unzahl köstlicher Suppen, Currys, Salate und Nudelgerichte mit Huhn. Einfach nachzukochen sind die Rezepte des britisch-australischen Streetfood- und TV-Kochs Tim Kime aus dem Buch «Einfach thai», mit Zeichnungen und Fotos von Lisa Linder illustriert. Auch Tom Kha Gai (Rezept unten), die beliebte Hühner-Kokossuppe, Tom Yam, sauer-scharfe Hühnersuppe, Pouletsalate oder Currys haben das Zeug zum Seelenwärmer. Darauf kommt's schliesslich, bis der Frühling beginnt, besonders an. Und bei Erkältung und langen Nächten helfen sie als Placebo vielleicht auch.



Tim Kime: Einfach thai, Knesebeck, 256 S., Fr. 38.-

Probiert

## Bruderhähne aus dem Bündnerland

Die Henne legt Eier, der Hahn liefert das Fleisch. So war's früher. Heute werden männliche Küken in den Legebatterien nach dem Schlüpfen vernichtet. Man schreddert die Brüder der Legehennen, da sie nicht rentieren: sie legen keine Eier, setzen weniger Fleisch an als Masthühner und wachsen langsamer. Bei Biobauer Roman Clavadetscher in Malans dürfen sie das. Seine Bruderhähne bekommen, was gesunde Tiere brauchen: eine grosse Wiese für den Auslauf, Stangen zum Sitzen und Schlafen, ein Sandbad für das Gefieder und Biofutter. Sie leben in kleinen Verbänden mit viel, viel mehr Platz, scharren mehr, sind agil, robust und leben in etwa doppelt so lang wie konventionell gemästete Poulets.

Der Unterschied? «Bio-Bruderhähne sind muskulöser, «köschtiger», schmackhafter, besitzen mehr saftiges Schenkelfleisch und weniger Fett und Brust als herkömmliche Guggel.» Das Verhältnis Brust zu Schenkeln ist normal. Aus dem exzellenten Fleisch lässt sich alles machen. Clavadetscher hat mit Hosberg in Rüti ZH, dem grössten Schweizer Bio-Eierhändler, das Bruderhahn-Projekt ins Leben gerufen. Auslieferung der tiefgekühlten Mistkratzer ist jeweils Freitagmorgen bis 9 Uhr. Eine 100 Prozent natürliche Bio-Hühnerbrühe und Suppenhühner in Bio-Knospe-Qualität gibt's auf seiner Webseite auch.

Ingrid Schindler



5 Bruderhähne Mini, Bio Knospe Qualität, je ca. 600 g, tiefgekühlt, 42.50 plus 12.- Versand. [www.shop.gallina.bio](http://www.shop.gallina.bio); Tel. 081 322 73 73

## Küchenlatein

### Coq au vin

Der Klassiker der französischen Landküche stammt aus dem Burgund. Für 6 Personen mariniert man ein grosses Poulet de Bresse (Kapaun, Mais-, Biopoularde, 2-3 kg), in 12 Stücke zerlegt, 24 Stunden in 1,5 l Rotwein, vorzugsweise Burgunder, mit 4 Rüebli, 1 Zwiebel, 1 Zweig Thymian und Pfefferkörnern zugedeckt im Kühlschrank. Am nächsten Tag brät man je 200 g Saucenzwiebeln oder Schalotten, Champignons und Räucherspeckstreifen in Butter und Olivenöl in einem gusseisernen Bräter an, stellt diese beiseite, gibt wieder Butter/Öl in den Bräter und brät die trockengetupften Hühnerteile an. Dann gibt man das abgeseigte Gemüse bei, lässt alles Farbe annehmen, fügt 3 Knoblauchzehen, Salz und die Marinade zu und lässt das Poulet, je nachdem, ob jung oder alt, zugedeckt 1-2 Stunden schmoren. Zuletzt rührt man die Pilz-Mischung unter, streut gehackte Peterli darüber und serviert Baguette dazu. Im Elsass legt man den Hahn in Riesling ein. Im «Mesa» in Zürich gibt es Coq au vin mit Bruderhahn. (is)

## Güggel-who-is-who

**Mistkratzerli, Poussin, Stubenküken:** junge, zarte Hühnchen, weniger als 650 g, Schlachtung nach 21 Tagen. **Poulet, Hähnchen, Hendl, Broiler:** männliches/weibliches Huhn, 0,8-1,2 kg, Schlachtung nach 30-40 Tagen. **Poularde, Masthähnchen, Maispoularde:** grösseres Poulet, 1,2-3,5 kg, Schlachtung vor der Geschlechtsreife. **Kapaun:** kastrierter, gemästeter Hahn, fetter als Poulet, 1,5-2 kg. **Suppenhuhn:** 12-18 Monate alte Legehennen, 1-2 kg, besser geeignet zum Kochen als zum Braten, früher alte Hennen. (is)

## Rezepte für Seelenwärmer

**Hühnersuppe** Für ca. 3 Liter Suppe 1 Suppen-/Biohuhn waschen, trockentupfen, Bürzel entfernen. Zwiebel mit Schale mit 3 Nelken spicken, halbieren, in hoher Pfanne rösten, 4 l kaltes Wasser auffüllen, Poulet einlegen, zum Kochen bringen, sanft köcheln, während ½ Std. Schaum abschöpfen. Suppengrün (Lauch, Rüebli, Sellerie, Petersilienstängel), Gewürze (5 Wacholderbeeren, je 10 Koriander- und Pfefferkörner), gequetscht, 1 Lorbeer-

blatt, 3 cm Ingwer, geschält, gehackt, 1 TL Meersalz und 1 Thymianzweig dazugeben, insgesamt ca. 2 Std. leise köcheln lassen. – Huhn herausnehmen. Suppe abseihen, nach dem Erkalten unter Umständen entfetten. Gemüsejulienne (Rüebli, Stangensellerie) in der Suppe 5 Min. köcheln, Fleisch häuten, auslösen, einen Teil zerrupfen, in der Suppe erwärmen. Rest für Salat o. a. beiseitestellen. Suppe mit Pfeffer, Limettensaft und heller

Sojasauce würzen, mit Schnittlauch oder Peterli, fein gehackt, bestreuen und mit separat gekochten Suppennudeln servieren.

**Tom Kha Gai** Für 4-6 Personen, aus dem Buch «Einfach thai»: 5 cm Galgant oder Ingwer, geschält, in Scheiben, 4 Stängel Zitronengras, geviertelt, mit dem Messerrücken zerdrückt und 1,25 l Kokosmilch langsam unter Rühren 5 Min. sanft köcheln. 500 g

zerrupftes Pouletfleisch (Reste von Suppen-, Grillhuhn oder frische Pouletbrust) 5-10 Min. darin garen. 1,25 dl Kokoscreme, 3 EL Fischesauce, 4 Vogelaugenchilis (scharfe, rote Chilis), mit Messerrücken zerdrücken, 5 Kaffirlimeblätter, von harten Rispen befreit, fein geschnitten, und Saft von 2 Limetten dazugeben, unter Rühren bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Auf vorgewärmte Schüsseln verteilen, mit Koriandergrün bestreuen. (is)