



Die Adventsmails 2025

der Klinikseelsorge Erlangen



15. Dezember 2025

Suppen-Seelen-Wärmer

Ich besitze ein kleines Büchlein - das ich auch schon öfter verschenkt habe - mit dem Titel: „Hühnersuppe für die Seele“. Darin findet sich eine Sammlung herzerwärmender, der Seele wohltuender kleiner Geschichten. Schön zu lesen, wenn man sich an den dunklen Spätnachmittagen eine Adventskerze anzündet und einen heißen Tee neben sich stehen hat. Schon die Vorstellung, wie ich mit Kerze, Buch und Tee im Sessel sitze, tut mir gut.

Kürzlich war ich nach einer anstrengenden Zeit nicht nur kräftemäßig, sondern auch emotional einfach müde und wollte mir etwas Gutes tun. Mein Mann war überrascht von dem Mittel meiner Wahl: Ich bin zu meinem Lieblings-Vietnamesen gegangen und habe „die“ vietnamesische Hühnersuppe – eine Pho-Suppe – gegessen. Diese Suppe wärmt und stärkt mir Körper und Seele gleichermaßen – so fühlte es sich auf alle Fälle für mich an.

Da ich nicht immer (vietnamesische) Hühnersuppe zur Verfügung habe, behelfe ich mir aber auch des Öfteren mit einem „Süppchen für die Seele“ (ohne „Hühner“). Eine weitere Lieblingssuppe von mir ist eine schöne sämige Maronensuppe mit einem Klecks Sahne obenauf.

Vielleicht haben Sie auch Lust, sich Magen und Seele wärmen zu lassen? Dann hier ein schnelles Rezept für 2 Portionen Maronensuppe:

- 200 g Maroni Bio vakuumiert
- $\frac{1}{4}$ l Milch (oder Milchersatz) oder Hühnerbrühe
- Sahne
- Pfeffer, Salz



Die Adventsemails 2025

der Klinikseelsorge Erlangen



15. Dezember 2025

Geben Sie die Milch/Brühe und die Maroni in einen Topf und erwärmen Sie diese vorsichtig. Wenn alles gut warm ist pürieren Sie die Mischung, pfeffern und salzen diese. Rühren Sie (je nach Wunsch) etwas Sahne ein und lassen Sie alles köcheln. Die Säsigkeit der Suppe können Sie durch Zugabe oder Reduzierung der Flüssigkeit beeinflussen.

Der Geschmack lässt sich leicht variieren, indem Sie z.B. mit Eigelb legieren, mit Curcuma würzen, Majoran (frisch oder gerebelt) oder Ingwerpulver einröhren.

Glatte, geschnittene Petersilie oder in Butter angeröstete Brotstücke auf die Suppe gestreut oder ein Tupfer Sahne verfeinern jeweils den Geschmack und sehen schön aus.

Psalm 107, Verse 8 und 9:

„Sie sollen dem Herrn danken für seine Güte, ..., dass er sättigt die durstige Seele und die Hungrigen füllt mit Guten.“

*Pfrin. Regina Korn-Clicqué
UKER, Frauenklinik*