



Hühnerkraftbrühe

Täglich 1-2 Tassen Hühnerkraftbrühe zur Stärkung des Körpers.

Zutaten

- 4-5 Liter Wasser
- 1 Biohuhn oder Hühnerbeine
- 2-3 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Karotten
- 2 Fenchel
- 1 Kohlrabi
- 1 Sellerie
- 1-2 grosse Zweige Liebstöckel
- 1 Stück Wirsing oder 1-3 Mangoldblätter
- 1 Stück Ingwer
- 1 grosse Zwiebel (ev. mit einigen Nelken bespickt)
- 1 Stange Lauch
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 1 Stück Kunbu oder Wakame (Algen)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz
- würzen: Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, etc.
- 9-12g Angelikawurzel (Angelicae sinensis / Dang Gui), in einer Apotheke erhältlich (Angelika nicht verwenden in der Schwangerschaft)

Zubereitung

Suppenhuhn in einen großen Topf legen, mit Wasser abdecken und aufkochen lassen. Falls sich Schaum bildet, diesen abschöpfen. Danach alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen, wenn möglich 24 Stunden auf kleinstem Feuer köcheln lassen. Abgiessen und nach Bedarf würzen. Die Zutaten einschließlic des Fleisches können nach dem langen Kochvorgang weggeworfen werden, denn sie sind völlig ausgelaugt. Falls sie die Suppe weniger lang kochen (z.B. nur 6 Stunden), können die Zutaten evtl. noch verwendet werden.

Je nach Belieben können diverse Zutaten dazugenommen oder weggelassen werden. Achten Sie beim Gemüse auf die saisonale Verfügbarkeit. Verwenden Sie wenn möglich regionale und biologische Produkte

Bei ausgeprägter Erschöpfung kann das Rezept auch mit chinesischen Arzneimitteln erweitert werden. Weitere Informationen bei medicus tcm.

Die Suppe kann ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und portionenweise je nach Geschmack (pur, mit Gemüse, Reis, etc.) verwendet werden.

Guten Appetit.