

Rezept Hühnersuppe

Hintergrund der Hühnersuppe nach TCM:

Durch die anstrengende Geburtsarbeit und den Blutverlust entsteht ein Verlust der Lebensenergie (Qi) bei der Frau.

In China (wie in früheren Zeiten in der Schweiz!) ist die Hühnersuppe ein altbewährtes Rezept bei Krankheit und Wochenbett. Die Hühnersuppe wird als erste Mahlzeit nach der Geburt gereicht, damit die Frau so schnell wie möglich ihr Qi und das Blut wieder aufbauen kann. Mit der Hühnersuppe fühlt sich die Frau schneller wieder bei Kräften.

Zutaten

- 3 – 4 Liter Wasser
- 1 Bio-Suppenhuhn
- 2 Rüebli
- 1 Fenchel
- 1 Sellerie oder Stangensellerie
- 1 Petersilienwurzel (im Winter frisch)
- 1 Stück Wirz
- 1 Angelikawurzel (frisch oder getrocknet)
- 1 - 3 Mangoldblätter
- 1 grosse Zwiebel (evtl. mit Nelken bespickt)
- 1 Stange Lauch
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Stück Kombu oder Wakame (Algen)
- 1 Bund Peterli
- 1 Stück Ingwer (bei Hitzegefühl kann man den Ingwer weglassen oder nur wenig begeben)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 - 2 grosse Zweige Liebstöckel (Maggikraut)
- 2 - 3 Zweige Thymian
- 1 TL Senfkörner

ZWEIER 36
9473 GAMS
081 771 19 63
077 413 86 53

Zubereitung

- das Suppenhuhn erst einige Minuten auskochen, Wasser ableeren
- dann das Huhn mit frischem Wasser aufsetzen und mehrere Stunden (am besten eine ganze Nacht auf kleinster Flamme) köcheln lassen
- Gemüse und Kräuter begeben und nochmals 2 – 3 Stunden kochen lassen
- mit Salz abschmecken
- die Zutaten zerfallen und sind nicht mehr schmackhaft, deshalb nach dem Auskochen aussieben
- Bei Bedarf würzen und in Gläser abfüllen.

Jeden Tag 1 bis 2 Tassen trinken. Im Kühlschrank ist die Hühnersuppe einige Tage haltbar.

ZWEIER 36
9473 GAMS
081 771 19 63
077 413 86 53