

HÜHNERKRAFTSUPPE

- 1 Biohuhn (ohne Haut)
- 250 g Karotten
- 250 g Sellerie
- 250g Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel (halbiert und mit Schale)
- Petersilie mit Stiel
- ½ Stange Lauch (in Stücke geschnitten)
- 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 10 Wacholderbeeren

Zum Abschmecken Salz oder Suppengewürz (Reformhaus) verwenden.

Zubereitung:

Das Biohuhn grob zerlegen, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen und mit 2 Liter heißem Wasser auffüllen.

Zwiebel, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch, Petersilie und Gewürze dazugeben.

Die Suppe 2-3 Stunden offen kochen.

Wenn man das Fleisch essen möchte, dann sollte man nach 1 Stunde die essbaren Stücke herausnehmen, das Fleisch herunterlösen und die Knochen wieder in die Suppe geben.

Nach dem Kochen die Suppe abseihen und wenn man das möchte nochmals frisches Gemüse (z.B: Karotten oder Pastinaken) 20-30 Minuten mitkochen.

Optional kann man auch zur Kräftigung nach einer Erkrankung oder nach einer Geburt **chinesische Kräuter** zugeben:

10 Gojibeeren oder 10 rote Dattel und Gewürze für Hühnerkraftsuppen aus der TCM-Apotheke (z.B.: mit Radix Angelicae Sinensis oder Radix Astragali)

Die gibt es in der Apotheke schon fertig in Säckchen abgefüllt.

Diese Gewürze sind für eine halbe Stunde in kaltem Wasser anzusetzen und die letzte halbe Stunde mitzukochen.