

ZUTATEN

Basis Brühe

- 1 frisches (Bio-)Huhn ca. 1,5-2kg
 - oder 3-4 Hähnchenschenkel
 - 4 l Wasser
 - 3-4 Möhren
 - 300g Sellerie
 - 1 Stange Lauch
 - 1/2 Bund Petersilie
 - 1 Süßkartoffel
 - 2 Tomaten
 - frischer Ingwer (eine 2cm dicke Scheibe)
 - 1 Zweig Liebstöckel
 - 1-2 Knoblauchzehen
 - 1 Zwiebel
 - 1-2 Zweige Thymian
 - 3 Lorbeerblätter
 - 5 Wacholderbeeren
 - Pfeffer
 - Salz
- Frische Beilage:**
- 2 Karotten
 - 200g Sellerie
 - 2 Kartoffeln
 - eine Prise Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Das Huhn von allen Seiten, gut abwaschen und komplett in den Topf mit Wasser geben. Das Gemüse grob kleinschneiden und mit ins Suppenwasser geben.
2. Alle Zutaten zum Kochen bringen, dann auf kleiner Flamme, mindestens 4h besser 8-24h köcheln lassen. Der Deckel bleibt beim Köcheln auf dem Topf. Gegebenenfalls Wasser nachgießen.
3. Nach der Kochzeit wird die Brühe in ein Gefäß abgossen und das Gemüse durchgeseiht (im Kühlschrank in einem verschlossenem Gefäß kann die Brühe 5-7 Tage aufgehoben werden) Das Fleisch vom Knochen lösen und klein teilen, kann als Suppenbeilage wieder dazugetan werden.
Die Grundbrühe ist fertig sie kann jeder Zeit mit frischem Gemüse erweitert werden. Dafür nimmst du von der Brühe soviel, wie du jetzt essen möchtest und ergänzt frisches Gemüse und weitere Beilagen nach belieben oder nach Rezept.
4. Gemüse klein schneiden, in die Brühe geben restliche Beilagen dazu fügen und 20 min köcheln lassen. Die Petersilie in den letzten 5 Min. dazugeben
5. Abschmecken mit frischem Pfeffer und Salz
Guten Appetit



Stärkende Wochenbettsuppe



für mehrere Tage



30 min Vorbereitung
mind .4-6h Kochzeit

Eine Kraftsuppe, die dir mehrmals täglich spürbare Energie gibt und dich unterstützt, in dem was Wochenbettzeit ist: Regeneration, Heilung , Blutbildung, Findung und Erholung.

In der TCM (traditionell Chinesischen Medizin) beginnt eine Kraftsuppe, ab einer Kochdauer von 4h-6h, gerne länger. Das erklärt sich dadurch, dass je länger eine Kraftsuppe kocht, um so mehr Wärme und Qi (Lebensenergie) steckt in ihr.