

Hühnerkraftbrühe/Hühnerbouillon

Kraftsuppen stärken und harmonisieren in Stresszeiten, bei unspezifischen Erschöpfungszuständen, nach einer Geburt und in der Rekonvaleszenz.

Nach Belieben können Zutaten weggelassen oder die Bouillon durch weitere Gemüse und Gewürze angereichert werden.

5 l Wasser

60-80gr Ingwer

Bio-Suppenhuhn

Bio-Suppenhuhn im kalten Wasser ansetzen und aufkochen.
Wenn sich Schaum bildet, diesen gut abschöpfen.

Pfeffer, Senfkörner, 1 Zwiebel (mit Lorbeerblatt und Nelken bespickt), Wacholder, Bockshornklee-samen, Rotwein, Paprika, Korianderkörner

zugeben

1-2 Scheiben Bio-Zitrone

zugeben

Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Peterli, Basilikum, Salbei, Estragon, je nach Geschmack Wakame-Algen

zugeben

Karotten, Sellerie, Fenchel, Lauch

in grobe Stücke geschnitten zugeben

wenig Salz (1 EL)

zugeben

Die ganze Brühe 4-24 Stunden köcheln lassen (je länger die Kochzeit umso nährender wird die Bouillon).

Wenn das Fleisch anderweitig verwendet werden soll, dieses nach 1-2 Stunden aus der Brühe nehmen und die Knochen des Huhnes zurück in den Sud geben.

Nach Ende der Kochzeit die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb abgiessen und die festen Zutaten entsorgen. Die Zutaten haben alle wertvollen Inhaltsstoffe an die Suppe abgeben und sollten deshalb entsorgt werden.

Die Bouillon heiss und randvoll in Schraubgläser oder Flaschen abfüllen. Die Kraftsuppe ist im Kühlschrank sechs bis vierzehn Tage haltbar. *Je nach persönlichem Geschmack, kann die Brühe vor dem Abfüllen durch Abkühlen „entfettet“ werden, damit sie besser haltbar ist (kalt werden lassen und den „Fettdeckel“ abheben und entsorgen. Danach nochmals heiss aufkochen).*

Einnahmeempfehlung

Für den Energieaufbau über zwei Wochen täglich 2-3 Tassen. Nur die jeweils benötigte Menge aus dem Kühlschrank nehmen und erhitzen. Die Bouillon kann getrunken oder als Suppe (ergänzt mit einem Ei und frisch geschnittenem Gemüse, dass noch kurz mitgekocht wird) eingenommen werden.

Für die **allgemeine Stärkung** kann die Bouillon auch als Grundlage für andere Speisen (zum Beispiel für Risotto oder Saucen) verwendet werden.

TCM Wirkung

Stärkt Qi und Blut, bei starkem Energiemangel, nach einer Geburt, während einer Chemotherapie und zum Aufbau des Immunsystems.