



Hühnerkraftsuppe

Zutaten für 4-6 Personen:

1	Huhn	Holz
5	Karotten	Erde
½	Sellerieknolle	Erde
1 EL	Olivenöl	Erde
½ Stange	Poree	Metall
2 Stk.	Knoblauchzehe	Metall
5-6 Stk.	Pfefferkörner	Metall
1 Stk.	Lorbeerblatt	Metall
Einige	Korianderkörner	Metall
Einige	Wacholderbeeren	Metall
Einige	Nelken	Metall
Etwas	Salz	Wasser
1 Stück	Wakame Alge	Wasser
3 Liter	Wasser	Wasser
1 Handvoll	Gou Qi Zi (Goji Beeren – bio wegen Schwefel)	E

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Das Huhn abspülen, trockentupfen und in Stücke teilen. Das Öl in einem beschichteten Topf leicht erhitzen und Geflügel darin anbraten. Gemüse, Gewürze und Kräuter sowie 2,5 Liter Wasser hinzufügen und alles etwa 1,5 Stunden köcheln lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb abseihen.

Mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Dazu passen Nudeln oder gedünstetes Wurzelgemüse.

WIRKUNG:

Dieses Suppenhuhn spendet Kraft und baut die Körperenergie wieder auf.

Das Huhn hat vor allem Einfluss auf den Blutaufbau. Wenn vorhanden können chinesische Kräuter wie Dang Gui (chinesische Angelikawurzel) oder/und Bai Shao (weiße Pfingstrosenwurzel) mitgekocht werden

- *Baut Jing wieder auf(nach Geburten oder Krankheiten)*
- *Erwärmend, daher nur im Herbst und Winter*

Nicht bei Grippe und Fieber essen