

# Hühnerkraftsuppe

Die Blut und Qi nährenden Suppe schlechthin.

Vegetarier ersetzen das Fleisch durch schwarze Bohnen und ergänzen chinesische Kräuter.

Zutaten	Zubereitung	Arbeit 20`	Total 2-7 Std.
3-5L 1	<b>Wasser</b> <b>Huhn</b>	Das Wasser in einen grossen Topf geben. Das Huhn abspülen und dem kalten Wasser beigegeben.	
½ 2 1 ½	<b>Knollensellerie</b> <b>Rüebli</b> <b>Lauch</b> <b>Kohl</b>	Das Gemüse grob zerkleinern. Alle Zutaten in den Topf geben und kurz zum Kochen bringen. Dann auf kleinem Feuer mindestens 2 bis 7 Stunden köcheln lassen. (Schaum immer wieder abschöpfen)	
4-6 1 1 Bund	<b>Ingwerscheiben</b> <b>Zwiebel</b> <b>Peterlie</b>		
etwas etwas etwas etwas	<b>Salz</b> <b>Pfeffer</b> <b>Sojasauce</b> <b>Schnittlauch, Koriander</b>	Nach Bedarf würzen und nach Lust und Laune garnieren.	

- In China wird die Suppe 24 Stunden lang mit chinesischen Kräutern gekocht. Dann wird nur die Brühe getrunken. Sie ist dann extrem nährend und stärkend. Es lohnt sich, das mal auszuprobieren.
- Täglich 1-2 Tassen von der Hühnerkraftsuppe einnehmen, oder als Brühe/Boullion beim Kochen verwenden.
- Um die stärkende Wirkung nochmals zu steigern können chinesische Kräuter mitgekocht werden.

