

Hühnerkraftsuppe

Die Blut und Qi nährende Suppe schlechthin.

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

Zutaten	Zubereitung	Arbeit 20`	Total 2-7 Std.
3-5L 1	Wasser Huhn	Das Wasser in einen grossen Topf geben. Das Huhn abspülen und dem kalten Wasser beigegeben.	
½ 2 1 ½	Knollensellerie Rüebli Lauch Kohl	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	Ingwerscheiben Zwiebel Peterlie		
etwas etwas etwas etwas	Salz Pfeffer Sojasauce Schnittlauch, Koriander	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.

