

Hühnersuppe / Fleischsuppe

Hühnersuppe kann als Kur, im kalten Winter oder einfach so zum Genießen gekocht werden. Es wird im asiatischen Raum häufig während der Rekonvaleszenzzeit (Wiederherstellung der Gesundheit) nach einer langen Erkrankung oder nach der Entbindung empfohlen. Es hat sowohl viel Yang als auch viel Yin und unterstützt die Milz, alle wichtigen Bestandteile zu assimilieren und in den Körper aufzunehmen.

Das Grundrezept kann beliebig verändert werden - wichtig ist es, das Fleisch lange genug zu kochen, damit die Kraft aus dem Huhn in die Suppe abgegeben wird.

Es ist wichtig, möglichst das Fleisch und weitere Zutaten in Bio-Qualität oder direkt vom Bauern zu kaufen – nur dadurch ist die energetische Wirkung der Suppe in ihrer vollen Möglichkeit vorhanden.

Zutaten	Wirkung / Zuordnung zur Wandlungsphase
Großes Suppenhuhn	<ul style="list-style-type: none"> • Erde, Wasser • Tonisiert Yin • Das Knochenmark unterstützt Knochen und Knorpel
Oder 1 Kg Rindfleisch 5 Markknochen	<ul style="list-style-type: none"> • Erde, Wasser • Tonisiert Yin • Das Knochenmark unterstützt Knochen und Knorpel
4-5 Karotten	<ul style="list-style-type: none"> • Erde
Selleriewurzel	<ul style="list-style-type: none"> • Erde
Petersilienwurzel	<ul style="list-style-type: none"> • Erde
1-2 Lauch	<ul style="list-style-type: none"> • Metall, Magen • Unterstützt die Lunge
1 Knolle Knoblauch	<ul style="list-style-type: none"> • Metall, Feuer
6 Pfefferkörner	<ul style="list-style-type: none"> • Metall • Wärmt, spendet Yang
1 Stück Ingwer (fingerbreit)	<ul style="list-style-type: none"> • Metall, Erde • Wärmt, tonisiert Yang
1 Stange Zimt	<ul style="list-style-type: none"> • Metall, Erde • Wärmt, stärkt die Mitte, regt Verdauungssäfte an
1 Sternanis	<ul style="list-style-type: none"> • Erde
1 Bund glatte Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> • Erde
1 Bund Dill	<ul style="list-style-type: none"> • Erde, Metall
1 Stange Liebstöckel	<ul style="list-style-type: none"> • Erde
2x2 cm Stück Kombu-Alge	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser
Salz	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser

- Der Suppenhuhn gründlich waschen und in Beine und Brust zerkleinern. Je kleiner die Teile sind, desto mehr Gelatine geben die Knochen ab. Man kann die Knochen auch mit einem Fleischmesser zerkleinern.
- Das Fleisch mit 5-8 Liter Wasser zum Kochen bringen – Yang-Qi wird abgegeben. Danach die Hitze reduzieren, zudecken und nur noch köcheln lassen.
- Nach ca. 1 Stunde, die in 1x1 cm geschnittenen Wurzelgemüse dazu fügen: Karotten, Selleriewurzel, Petersilienwurzel
- Knoblauchknolle schälen und alle Zehen dazugeben
- Lauch in Ringe schneiden und mit den Gewürzen Ingwer, Zimt, Sternanis und Pfeffer in die Suppe geben
- Eine weitere Stunde köcheln lassen

- Die Kräuter (glatte Petersilie, Dill und Liebstöckel) mit Küchengarn zusammenbinden und in die Suppe geben.
- Kombu-Alge zurecht schneiden, mit einem feuchten Tuch abwischen und in die Suppe geben.
- Noch 1-2 Stunden köcheln lassen.
- Die Suppe erkalten lassen, Fett abschöpfen und dann durch ein Sieb abseihen
- Je nach Bedarf noch nachsalzen
- Die Brühe kann im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahrt werden und bei Bedarf immer wieder portionsweise erwärmt werden.

Variationen / Modifizieren:

- Besonders nach der Geburt, nachdem viel Blut verlorengegangen ist und nach lang andauernden, chronischen Krankheiten kann man 3 Esslöffel Goji-Beeren mit den Gewürzen in die Suppe geben. Goji-Beeren tonisieren das Leber-Blut und enthalten Eisen und viele Mineralstoffe.
- Man kann zu den Knollen auch rote Beete geben – die Farbe wird dann aber eher rot/bräunlich
- Die Brühe kann pur getrunken oder mit Reis oder Nudeln gegessen werden.