

# HÜHNERBRÜHE

Wirkung: erwärmend und nährend, stärkt die Mitte und baut Qi und Blut auf.

Anm.: In diesem Rezept wird auf die Zuordnung der verwendeten Nahrungsmittel zu den 5-Elementen

E = Erde, M = Metall, W = Wasser, H = Holz und F = Feuer hingewiesen

## Zutaten:

1 Suppenhuhn oder 1 Poularde ( H )  
1-2 Karotten ( E )  
Petersilienwurzel ( E )  
Sellerieknolle ( mit Grün ) ( E )  
1-2 Stangen Lauch ( M )  
2-3 Lorbeerblatt ( M )  
3-4 Ingwerscheiben ( M )  
3-6 ganze schwarze Pfefferkörner ( M )  
Salz ( W )  
Wakame ( Meereslagen ) ( W )  
1 EL Thymian ( F )  
Wacholderbeeren ( F )

Die Brühe ist nach dem Abkühlen im Kühlschrank 3- 4 Tage haltbar. Sie kann heiß getrunken werden, oder aber als Grundlage für Suppen mit frischen Gemüse, Getreide oder Kartoffeln verwendet werden.

## Zubereitung:

( H ) Suppenhuhn waschen  
( F ) in ca. 1 Liter. kochendes Wasser geben und mehrmals abschäumen, bzw.  
( W ) ca. 1 Liter kaltes Wasser in einem Topf aufsetzen. ( H ) Das Suppenhuhn bzw. die Poularde darin zum Kochen bringen, einige Minuten köcheln lassen, dann das Wasser weggießen, das Fleisch mit heißem Wasser abbrausen. (Dies erspart das Abschäumen). ( F ) Das Huhn erneut in 1 Liter kochendem Wasser aufsetzen und köcheln lassen.

( E ) Karotte, Sellerieknolle ( und –grün )  
( M ) Ingwer, Lorbeer, Pfefferkörner  
( W ) Salz oder Wakame  
( F ) Thymian oder Wacholderbeere hinzugeben.

Den Topf mit Deckel verschließen und 4-5 Stunden köcheln lassen.

Soll das Fleisch noch weiter verwendet werden, es bitte nach 1 – 1,5 Stunden herausnehmen. Es ist dann weich und man kann es von den Knochen nehmen. Knochen und Haut gibt man wieder in den Topf zurück und lässt sie weiterkochen. Nach weiteren 3 -3,5 Stunden die Brühe durch ein feines Sieb geben und die festen Bestandteile wegwerfen. Je länger die Brühe gekocht wird, desto erwärmer und nährender ist sie.

**Guten Appetit!**