

## Hühnersuppe nach chinesischer Tradition mit westlichen Kräutern

Die Chinesische Hühnersuppe gilt als traditionelle Kräftigungssuppe nach einer Geburt. Sie eignet sich aber auch bei einem Schwächezustand nach langwierigen Krankheiten. Das lang gekochte Huhn bildet die Grundlage für die tonisierende und aufbauende Wirkung. Das Kräuterrezept unterstützt die Milz und nährt das Blut. Gemäss der chinesischen Medizin gilt die Milz als Zentrum der Qi- und Blutproduktion. So erklärt sich ihr blutnährender und energiespendender Effekt.

**Wirkung nach TCM:** tonisiert Qi, stärkt die Milz, baut Kräfte auf, nährt das Blut, stärkt das Yin und begünstigt das Jing,

**In der Schwangerschaft:** Wachholder, Lorbeerblatt und Petersilienwurz weg lassen.

**Bei leerer Hitze, Yin-Mangel** (Hitzezeichen z.B. Nachtschweiss), von allen Zutaten nur die halbe Menge ausser vom Eibisch)

### Zutaten:

1 Suppenhuhn (biologisch)

3 bis 5l Wasser

Diverse Suppengemüse z.B. Sellerie, Karotten, Fenchel etc.

### Gewürzmischung:

10g Angelikawurzel (leicht bitter)

40g Eibisch (mild neutral)

20g Petersilienwurz

20g Brennnesselblätter

20g Beinwell (Blätter)

10g Meisterwurz (bitter)

20g Fenchelsamen zerstoßen (süßlich)

3-5 Stück Wachholderbeeren

2-5 Stück Lorbeerblatt

**Zubereitung:** Huhn mit Wasser zugedeckt zwei bis drei Stunden kochen (besser eine ganze Nacht auf geringer Flamme köcheln). Danach Kräuter (**1-2 Esslöffel** auf 4l, Achtung die Kräuter haben einen leicht bitteren Geschmack, eher mit weniger Kräuter beginnen) und Gemüse begeben und nochmals zwei bis drei Stunden kochen.

Suppe mit Salz abschmecken. Achtung Suppe darf nicht scharf sein.

Je nach Vorliebe Suppe filtern oder Hühnerfleisch, Gemüse und Kräuter mitessen.

**Einnahmemenge:** Zwei mal im Tag eine Tasse; morgens und mittags oder morgens und abends

**Kräutermischung:** „Spisergass Drogerie und Reformhaus“, Spisergasse 34, St.Gallen, 071 222 67 58

**Instant Suppe:** Lian Bao traditionelle chinesische Kräftigungssuppe 044 786 99 99 [www.lian.ch](http://www.lian.ch)