



## Hühnersuppe

Hühnersuppen werden seit jeher und rund um den Globus als vielseitiges Gesundheitsmittel eingesetzt. Sie werden leicht verdaulich, und wirken besonders als allgemeines Tonikum (Stärkungsmittel) schnell und zuverlässig. Hühnersuppe eignet sich während oder nach langen Krankheiten und in anderweitig intensiven Zeiten, z. B. vor und nach der Geburt oder einfach zum allgemeinen Wohlbefinden.

Um auch den „dichteren“ Essenzen wie „Blut“ oder „Jing“ Rechnung zu tragen, sollte ein echtes Suppenhuhn (Legehennen) her. Während „Poulets“ heutzutage in nur wenigen Monaten auswachsen, ist ein richtiges Suppenhuhn mindestens ein Jahr alt und wesentlich grösser als ein Poulet. Letzteres wäre übrigens nach einer halben Stunde bereits ausgekocht, das Suppenhuhn hingegen, gibt seine wertvollen Stoffe und die Würze erst nach langem Kochen in die Suppe ab.

### Zutaten Nahrungsmittel

Wurzel- und Knollengemüse wie Rübli, Sellerie und Randen eignen sich, um die Grundsubstanzen (Qi, Blut und Yin) zu *nähren*, Knochen und Knochenmark *nähren* auch die dichtesten und sehr wertvollen Essenzen (Yin und Jing). Für die *verteilende* Wirkung (z. B. bei Verdauungsblockaden, verschleimten Atemwegen oder Reizbarkeit) können Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Fenchel mitgekocht werden. *Wärmend* wirken Ingwer, Zimtstangen, Nägeli, Kardamom, verteilend *und* wärmend z. B. Senf- oder Pfefferkörner. Ebenfalls *wertvolle* Nährstoffe liefern Sultaninen oder andere Beeren und allerlei Nüsse oder Hülsenfrüchte und sogar Feigen, Datteln oder allerlei Obst. Alles darf in den Topf, einfach ausprobieren!

### Zubereitung

Das Huhn in etwa 4-5 Liter Wasser kochen, die weitere Reihenfolge ist nicht so streng, tendenziell zunächst jene Zutaten begeben, die länger kochen müssen. Beispielsweise nach jeweils einer halben Stunde Zwiebeln, Pfefferkörner, Lorbeer und Salz dazugeben, dann grob geschnittenes Wurzelgemüse, und schliesslich anderes Gemüse und Gewürze wie Fenchelsamen, Ingwer, Petersilie, Lauch, usw.. Insgesamt mindestens 3 Stunden köcheln! Allfällige Chinesische Arzneimittel ebenfalls je nach Grösse, Dichte und Festigkeit dazugeben, jedoch – und das ist wichtig – alle mindestens eine Stunde mitkochen!

Nach dem Kochen verbleiben noch ca. 3 Liter Flüssigkeit im Topf. Die grösseren Zutaten werden herausgenommen und der Rest durch einen groben Sieb abgeleert. Die noch heisse Flüssigkeit wird in dicht schliessende Gefässe, z. B. Konfitüregläser, abgefüllt. Die erste Portion kann natürlich gleich verspiessen werden, die anderen Portionen abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern, wo sie bis zu 2 Wochen haltbar bleiben. Täglich 1-3 Portionen (ca. 1-3 grosse Teetassen) von der Hühnersuppe einnehmen. Wer mag, kann auch das aufschwimmende Fett verzehren, ansonsten abschöpfen. Auch die Zutaten können gegessen werden, doch nach sehr ausgiebigem Kochen sind diese meist fade oder ungeniessbar, einfach ausprobieren!

### Zutaten Arzneimittel

Wer eine Therapie mit Chinesischer Medizin macht, kann die Zutaten auch an seine Musterdiagnose anpassen. (Im Zweifelsfall den Therapeuten im Bezug auf die unten stehende Liste ansprechen). Einige der folgenden Mittel kommen fast immer in Frage, um die Suppe anzureichern:

Yin-Leere: Shu Di Huang, Rehmannia Radix praeparatae

Yin-Leere-Hitze: Sheng Di Huang, Rehmannia Radix

Qi- und Blut-Leere: Huang Qi, Astragali Radix

Qi-Leere: Dang Shen, Codonopsis Radix

Blut-Leere und Blut-Stase: Dang Gui, Angelica sinensis Radix

Leber-Blut-Leere: Gou Qi Zi, Lycii Fructus (Go Ji Beeren) & Bai Shao – Paeoniae lactiflorae, Radix alba

Allgemeine Kälte-Muster: Gui Zhi, Cinnamomi Ramulus und Rou Gui, Cinnamomi Cortex (Zimtrinde)

Kälte in der Verdauung: Sha Ren, Amomi Fructus & Hua Jiao, Zanthoxylum Pericardium (Si Chuan Pfeffer)

Verwenden Sie nur hochwertige Mittel, wie z. B. vom Onlineshop von Complemedis. Dort sind auch fertige Kräuter-Mischungen speziell für Hühnersuppen erhältlich: [www.complemedis.ch/shop](http://www.complemedis.ch/shop).

En Guete :o)



## Rezeptvorschlag

Wer nicht gerne experimentiert oder sich punkto Geschmack auf der sicheren Seite bewegen möchte, kann folgendes, schmackhaftes Rezept nachahmen. Es stammt aus der Feder bzw. dem Kochlöffel von Michael Morskoi, Gourmet- und Gesundheitskoch, [www.chalira.ch](http://www.chalira.ch).

## Zutaten

Menge	Zutat	Energetischer Geschmack	Energetische Temperatur	Energetische Wirkung
1	Karotte	süss	neutral	Mitte tonisieren
6-8	Kartoffeln Charlotte	süss	neutral	Mitte tonisieren
1	Knoblauch	scharf	heiss	Bewegen und wärmen
1	Kohl, Wirtz	süss, scharf	neutral, warm	tonisieren
1	Lauch	süss, scharf	warm	Yang tonisieren
ca 1,5 kg	Legehenne (mind.1jährig)	süss	warm	Qi und Essenzen tonis.
1	Lorbeer	scharf	warm	Transformieren
2	Nelken	scharf	heiss	Wärmen
1 ¾ TL	Salz	salzig	kalt	Hitze eliminieren
Prise	Sichuan Pfeffer	scharf	heiss	Wärmen und bewegen
1	Zwiebel	süss	neutral	Bewegen

## Zubereitung

1. Legehenne blanchieren, abschrecken und in 8 ½ Liter Wasser ansetzen. Salzen, Lorbeerblatt und Nelken begeben und zwei Stunden auf kleiner Stufe (knapp am Siedepunkt) sieden.
2. Gemüse in Würfel schneiden, dazugeben und alles eine weitere Stunde auf kleiner Stufe sieden.
3. Die Henne zerlegen und aufteilen, wieder zurück in die Pfanne geben und abschmecken.
4. Anrichten und den fein geschnittenen Schnittlauch darauf verteilen.

Mit Pumpernickel servieren.