

Hühner-Suppen-Rezept

So eine Suppe ist eine hervorragende Art Energie und vor allem Blut aufzubauen. In Zeiten von viel Arbeit, nach Schwangerschaft, Krankheit oder einfach zum Stärken. Meistens, zur Überraschung vieler, von der ganzen Familie geschätzt

Vorsicht! Die Suppe ist erwärmend und blutbewegend, was ihren Einsatz bei Schwangerschaft, starker Menses, sonstigen starken Blutungen oder im Sommer einschränken kann.

ZUTATEN:

1 Suppenhuhn gewaschen, wenn möglich, gesundes freiland Bio-Huhn, mindestens einjährig. (z.B. KAG-Qualität- auf der KAG-Eierschachtel, die mit der grünen Banderole aus dem Reformhaus, steht die Adresse oft mit Telefonnummer aus Euer Umgebung. Oder vom Nachbarn, weil man da vielleicht auch weiss, womit das Tier gefüttert wurde)

Diverses Saison-Gemüse und gesunde Rüstabfälle: Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Kohl, Kartoffel, Pastinake usw. alles in mittelgrosse Stücke schneiden

1/4 Liter Rot oder Weiss-Wein

kleines Stück Ingwer

mehrere Petersilienwurzeln (sind sehr blutaufbauend)

ganze Knoblauchzehen

(es sind keine Bouillonwürfel nötig!)

Meersalz

Huhn und Gemüse in 10-15 Liter kaltes Wasser geben und aufkochen. (Bei weniger Wasser halt eben nur ein halbes Huhn)

2 Tage und 2 Nächte auf kleinstem Feuer ziehen lassen. Die Suppe darf nicht sprudeln! Wenn es trotzdem sprudelt ist wahrscheinlich die Herdplatte zu gross, oder der Topf zu klein

Feine aromatische Gewürze wie Maggikraut, Thymian, Majoran, Oregano, Bohnenkraut, Kümmel, Paprika, Kurkuma, Muskatnuss, Pfeffer, Basilikum, Dill, feine Meeralgeln (Nori), etc. erst gegen Ende der Kochzeit für 20-30 Minuten zugeben.

Dann durch ein Sieb in einen sauberen Topf umleeren und die Suppe im Wasserbad ohne Deckel abkühlen lassen. Fleisch und Gemüse werden weggeworfen, da jetzt sämtliche Nährstoffe im Wasser sind. Suppe mit Deckel in den Kühlschrank stellen. Nach dem Festwerden des Fettes, kann dieses mit einem Teesieb entfernt werden.

Es wird jeweils nur soviel Suppe abgeschöpft und aufgewärmt wie nötig. Achtung hygienisches Vorgehen lohnt sich (Abschütten oder saubere Schöpfkelle). Die Suppe wird im Kühlschrank, oder im Winter vor dem Fenster, bis zwei Wochen lang nicht sauer.

Die heisse Suppe wird nature, oder mit einem Eigelb im Teller, eventuell mit Griess gekocht oder sonst einer Suppeneinlage versehen, mit Curry oder Safran abgeschmeckt, entweder mit einem Schuss Sherry oder Cognac verfeinert und mit frisch gehackter Petersilie und Schnittlauch serviert. Mit Sojasauce nachsalzen.

Der Fantasie seien keine Grenzen gesetzt.