



TCM-Kraftsuppe für die Regeneration

zum Auskochen:

- ◆ 1 Stange Lauch
- ◆ 1/2 Sellerieknolle
- ◆ 1 Petersilienwurzel
- ◆ 1 Pastinake
- ◆ 4 Karotten
- ◆ ev. 1 Rote Beete und 1 EL Algen
- ◆ 1 große Zwiebel
- ◆ 1 Bund Petersilie
- ◆ 1 cm Ingwer mit Schale
- ◆ 1/2 Stange Zimt
- ◆ 1 Schale einer Biozitronen- oder Limette
- ◆ je 3 Lorbeerblätter und Sternanis
- ◆ je 1 EL Koriandersamen, Pimentkörner, Wacholderbeeren

- ◆ 2-3 EL Gojibeeren
- ◆ 2 Hühnerschlägel oder 1 Suppenhuhn (unbedingt Bio!)
- ◆ 1 Beinscheibe vom Bio-Rind (optional)
- ◆ optional: 1 Tüte Kraftsuppe "Wochenbett" der Zietenapotheke (Online-Shop)

als Einlage:

- ◆ 1 Ei
- ◆ 1 Karotte, Pilze, Spinat oder anderes Gemüse eurer Wahl
- ◆ 1 Stange Lauch
- ◆ etwas Hühnerfleisch und Petersilie
- ◆ 1/2 Packung Suppennudeln oder Glasnudeln
- ◆ für die asiatische Variante: mit schwarzem Sesam bestreuen

Zubereitung:

1. Gemüse grob schneiden und mit Fleisch (bei Gichtneigung ohne Haut) sowie Gewürzen in einem großen Topf mit 5-6 Litern Wasser aufgießen. 4 Stunden auf niedriger Temperatur köcheln lassen.
2. Nach 30 Minuten das Huhn entnehmen, etwas Fleisch ablösen, Knochen (und ev. Haut) zurückgeben und weiter köcheln.
3. Suppe abkühlen, optional Fett abschöpfen, nochmals aufkochen und durch ein Sieb in einen Topf und sterile Glasflaschen (z. B. alte Passata-Flaschen) füllen. Flaschen verschließen, 10 Minuten auf den Kopf stellen und anschließend abgekühlt lassen und im Kühlschrank lagern.
4. Brühe nach Belieben mit Bio-Suppenpulver oder Steinsalz würzen.
5. Nudeln nach Packungsanweisung vorkochen, ggf. eine Hälfte für den nächsten Tag aufbewahren.
6. Gemüse klein schneiden und 5 Minuten in der Brühe köcheln.
7. Verquirltes Ei kurz mitköcheln lassen.
8. Nudeln und Hühnerfleisch in eine Schüssel geben, mit Brühe aufgießen, mit Petersilie oder Koriander und schwarzem Sesam bestreuen, mit Tamari und Sesamöl beträufeln und servieren.