



## Hühner-Suppen Rezept

Die Hühner-Suppe ist eine gute Variante um Energie und vor allem Blut aufzubauen. Sie ist geeignet nach einer Geburt, Krankheit oder in einer arbeitsreichen Zeit zur Stärkung.

**Vorsicht:** Die Suppe ist erwärmend und blutbewegend. Das Rezept in dieser Form ist nicht geeignet während der Schwangerschaft oder bei einer starken Menstruationsblutung.

### Zutaten:

½	Bio-Suppenhuhn (im Reformladen erhältlich)
4	Karotten
1	Sellerie
1	Fenchel
1	Rande
1	Kohlrabi
1	Broccoli
1	kl. Stück Ingwer
3 TL	Salz
5-6 l	Wasser
	Verschiedene aromatische Gewürze

### Zubereitung:

1. Huhn und Gemüse (verschiedenes Saisongemüse) in kaltes Wasser geben und aufkochen. Danach mind. 6 bis 12 Stunden auf kleinstem Feuer ziehen lassen. Die Suppe darf nicht zu stark kochen.
2. Salz und aromatische Gewürze (wie Maggikraut, Majoran, Oregano, Bohnenkraut, Kurkuma, Pfeffer, Basilikum, Dill, Schnittlauch, etc.) erst gegen Ende der Kochzeit für 20-30 Minuten zugeben.
3. Dann durch ein Sieb in einen Topf umleeren. Die Suppe heiss in verschliessbare Gefässe abfüllen und auskühlen lassen. Oder die Suppe auskühlen lassen und anschliessend mit einem Deckel in den Kühlschrank stellen. Wichtig: Kühl aufbewahren.
4. Nach dem Festwerden des Fettes, kann dieses mit einem Teesieb entfernt werden.
5. Nur die benötigte Menge aufwärmen. Die Suppe kann nach Belieben nachgewürzt oder als Grundlage für andere Suppen verwendet werden. Sie kann ca. 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

