

Hühnerkraftsuppe, gibt Kraft im Wochenbett und vor der Geburt

4–6 Portionen

H 1 Hühnerbrust mit Knochen, 1 Hühnerkeule
1 Bund Petersilie, 2 Zitronenscheiben
E 2 Karotten, 2 Pastinaken- oder Petersilienwurzeln
1/2 Sellerieknolle
M 2 Scheiben Ingwer, 4 Kardamomkapseln
1 Sternanis
W 1 Stück Wakame-Alge (ca. 5 cm lang), 1 Prise Salz
F 1 TL Wacholderbeeren

Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und die Hühnerteile 2 bis 3 Minuten aufkochen. Hühnerteile dann in einem Sieb abseihen, Topf vom Schaum reinigen und die Hühnerteile mit frischem Wasser (ca. 3 Liter) neu aufsetzen. Gemüse putzen, grob würfeln und zur Suppe geben. Ingwerscheiben, Kardamomkapseln, Sternanis, Wakame-Alge, Petersilie, Zitronenscheiben und Wacholderbeeren zugeben. Dann die Kräutermischung 1 oder 2 zugeben und alles aufkochen lassen. Eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Die Suppe auf kleiner Flamme etwa 1 Stunde köcheln lassen. Hühnerteile dann herausnehmen, das Fleisch in einer Schüssel beiseitestellen und die Knochen zurück in die Suppe geben. Weitere 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Dann die Suppe abseihen und alle ausgekochten Zutaten wegwerfen. Die klare Suppe heiß in Schraubgläser abfüllen, verschließen, kurz „auf den Kopf“ stellen und nach dem Auskühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Diese Suppenessenz ist die Basis für frische Suppenmahlzeiten. Dazu Hühnerbrühe erwärmen und frisches Gemüse nach Saison (z. B. Stangensellerie, Karotten, Chinakohl, Erbsenschoten, Zucchini) kurz darin erhitzen. Gekochtes Hühnerfleisch und Reis oder Nudeln beigeben, und schon ist eine sättigende Suppenmahlzeit fertig.