

# Hühnerkraftsuppe

## Nährt Blut, Yin und das Qi

(Glutenfrei, Laktosefrei, fruktosearm)

---

### Zutaten

1 Biohuhn oder Hühnercarcasse & Flügel oder Schenkel ohne Haut  
1 Stück Sellerie grob gewürfelt  
1-2 Karotten oder Abschnitte von Karotten  
1 Zwiebel halbiert  
1-2 Lauchblätter  
Petersilie mit Stielen & Petersilienwurzel  
1 Tl. Liebstöckel  
Schwarze Pfefferkörner, Wacholderbeeren  
5-10 rote chinesische Datteln  
Salz, Kurkuma  
1 Stück frischen, geschälten Ingwer (ca. 1-1,5 cm lang)  
Sojasauce

### Zubereitung

- Etwa 1 l kaltes Wasser mit etwas Kurkuma in einem Topf aufsetzen. Ein ganzes Bio-Suppenhuhn oder die Carcasse und/oder Flügel & Schenkel zum Kochen bringen. Einige Minuten köcheln; das ganze Wasser weggießen, den Topf säubern, das Fleisch mit heißem Wasser abbrausen (dadurch erspart man sich das Abschäumen). In dem saubereren Topf die halbierte Zwiebel anrösten bis sie braun ist, wird, grob geschnittene Karotten, Sellerie und Petersilienwurzeln dazugeben und anbraten. Den grob geschnittenen Lauch und 2-3 Scheiben Ingwer zugeben, weiterbraten.
- 1,5 l heißes Wasser hinzufügen. Das Huhn, die roten Datteln, Salz, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Kurkuma und die Petersilie zufügen und mit heißem Wasser füllen, bis alles bedeckt ist. Mindestens 1,5 Std. zugedeckt köcheln lassen, dann das Huhn herausnehmen, das Fleisch ablösen und beiseite stellen. Die Karkasse und die Haut wieder hineinwerfen und das Ganze noch 1-2 Stunden köcheln lassen. Danach die Suppe abseihen, und wenn gewünscht nochmal frisches Gemüse (Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, etc.) 20-30 Minuten mitkochen. Anschließend mit Sojasauce abschmecken und mit dem Fleisch und dem Gemüse servieren.

Noch heiß in ausgekochte Schraubgläser füllen, hält im Kühlschrank mindestens 1 Woche.

