

## Hühner-Kraftsuppe



**In China ist die Hühnersuppe ein altbewährtes Rezept, die jeder Frau als erste Mahlzeit nach der Geburt gereicht wird. Mit der Hühner-Kraftsuppe fühlst du dich schneller wieder bei Kräften. Die leichtverdauliche Suppe nach der Geburt täglich während einigen Wochen geniessen.**

### Zutaten

- 3 bis 4 Liter Wasser
- 1 Bio-Huhn
- 2 Karotten
- 1 Sellerie oder Blätter (Stangensellerie)
- 1 Petersilienwurzel (im Winter frisch)
- 1 Stück Wirsing
- 1 bis 3 Mangoldblätter
- 1 grosse Zwiebel (evtl. mit Nelken bespickt)
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Kombu oder Wakame (Algen)
- Angelikawurzel
- 1 Fenchel
- 1 Stück Ingwer (bei Hitzegefühl kann man den Ingwer weglassen oder nur wenig begeben)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Teelöffel Senfkörner
- 2 bis 3 Zweige Thymian
- 1 bis 2 grosse Zweige Liebstöckel (Maggikraut)
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 1 Bund Petersilie



Das Suppenhuhn erst einige Minuten auskochen, Wasser ableeren. Dann alle Zutaten in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Mindestens 12 bis 20 Stunden auf kleinstem Feuer köcheln lassen. Die Zutaten zerfallen und sind auch nicht mehr schmackhaft, weshalb sie nach dem Auskochen ausgesiebt werden. Bei Bedarf würzen und in Gläser abfüllen. Jeden Tag 1 bis 2 Tassen trinken. Im Kühlschrank ist die Hühner-Kraftsuppe einige Tage haltbar.

Die Hühnersuppe bringt Energie zurück und hilft, die Kraftreserven nach der Geburt wieder aufzufüllen. Die Kraftsuppe gibt wortwörtlich Kraft zurück und hilft beim Blutaufbau. Gleichzeitig unterstützt sie die Wundheilung und die Rekonvaleszenz und hilft den Substanzverlust durch Stillen und Schlafmangel auszugleichen. Wir empfehlen, die Suppe nach der Geburt oder auch später bei Müdigkeit, Erkältung oder Erschöpfungszuständen zu geniessen. Eine Hühner-Kraftsuppe ist auch eine gute Idee bei körperlicher und sportlicher Anstrengung oder zur allgemeinen Regeneration. Im Geburtshaus bieten wir die Hühnersuppe unseren Frauen im Wochenbett täglich (gratis) an.