

Hühnerbrühe

Die Hühnerbrühe gehört zu den wichtigsten Nahrungsmitteln für Wöchnerinnen. Hühnerbrühe ist wärmend, stärkend, wirkt sich positiv auf das Immunsystem und die Durchblutung, Wundheilung, Rückbildung aus.

Rezept

1 Huhn (bio, frisch, möglichst nicht TK)
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Stück Sellerie
2 Karotten
1 Stück Lauch
Meersalz, Muskatnuss, Pfeffer

Huhn kalt abspülen und in Suppentopf mit ca. 3 l Wasser legen (Fleisch sollte mit 5 cm Wasser bedeckt sein.). Aufkochen lassen bei starker Hitze und dann die Temperatur senken, köcheln lassen, Schaum abschöpfen, Gemüse und Zwiebel dazu tun, bei kleinster Stufe 3 - 6 Std. köcheln.

Sofort trinken, evtl. Fleisch essen, und dann die Brühe durch Sieb mit Tuch gießen. Brühe kann im Kühlschrank aufbewahrt werden (5 Tage).

Eine besonders stärkende Variante der Hühnersuppe kommt wieder aus China. Hierbei wird nach 1 Std. Kochen das Huhn aus der Brühe genommen, kleingeschnitten, wieder eingelegt und rote Datteln (Jujube) oder zur Not Medjool Datteln dazugegeben. Nach 1 Std. Goji-Beeren dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln.

Abseihen oder mit Inhalt essen.

Die Suppe kann über den ganzen Tag getrunken werden und hält sich so über 5 Tage im Kühlschrank.

So geht's: Brühe einfrieren

Um Brühe in Einmachgläsern einzufrieren, die abgekühlte Brühe in ein sauberes Glas füllen, oben drei Fingerbreit (ca. 5 Zentimeter) Platz lassen, damit sich die Brühe ausdehnen kann. Den Deckel lose aufsetzen und ins Gefrierfach stellen, dabei auch zwischen den einzelnen Gläsern etwas Platz lassen (um Sprüngen in den Einmachgläsern vorzubeugen). Sobald die Brühe gefroren ist, die Deckel fest zudrehen.

Sie ist im Gefrierfach maximal 3 Monate haltbar. Zum Auftauen die Einmachgläser über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag wie gewohnt im Topf aufwärmen.