

Kraftsuppe / Qi Suppe

Zutaten

- 1 Suppenhuhn (bio)
 - 1-2 Knochen mit Mark (optional, bio)
 - 1 Kartoffel (mittelgross)
 - 2 Karotten
 - 2 Lauchstangen
 - 1 Sellerieknolle (klein)
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 Stück Ingwer (klein)
 - 2 Datteln
- Salz
Schwarzer Pfeffer (10 Körner)
Wasser

Vorbereitung

Alle Zutaten bis auf das Suppenhuhn in grobe Stücke schneiden.

Zubereitung

In einem grossen Topf Wasser aufkochen, alle Zutaten begeben und 15 Minuten kochen lassen. Anschliessend den Herd auf niedrige Stufe zurückstellen und 3-5 Stunden köcheln lassen. Je länger, je besser.

Das Huhn und Gemüse aus der Brühe entfernen. Es wird nur die Brühe verwendet. Das Fett kann abgeschöpft oder durch ein Filtertuch abgeseigt werden.

Die Suppe ist im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar. Jeden Tag sollte ein bis drei Tassen aufgewärmte Brühe getrunken werden. Alternativ kann man sie als Mahlzeit mit Getreide, Nudeln oder Reis geniessen.

Vegetarier können anstatt dem Huhn und Mark, Bohnen, Linsen oder Getreide (Gerste, Hirse oder Dinkel) begeben.