REZEPT AUS DER TCM-ERNÄHRUNGSBERATUNG

TCM-Hühnersuppe

sanft aufbauend und schonend für die Verdauung

> *Aus Sicht der Chinesischen Medizin gehören lang gekochte Hühnersuppen zu den bewährtesten Mitteln, um bei Erschöpfung und geschwächter Abwehr die Energie zu stärken und Blut und Säfte aufzubauen. Diese Variante wärmt die Mitte und nährt, ohne den Körper mit zu viel Fett zu belasten – ideal, wenn die Verdauung geschont werden muss oder Hitzewallungen im Vordergrund stehen.*

Zutaten

GRUNDLAGE

- 1 Bio-Suppenhuhn – vor dem Kochen die Haut ganz abziehen, damit die Suppe nicht zu fett wird
- kaltes Wasser, so viel, dass alles gut bedeckt ist

SUPPENGEMÜSE

- 2–3 Rüebli
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1–2 Petersilienwurzeln – geben eine feine, wärmende Würze und leiten Feuchtigkeit aus
- nach Belieben 1 kleine geschälte Rande in Scheiben – nährt das Blut und gibt der Suppe Tiefe
- je nach Saison 1 Stück Wirsing oder 1–3 Mangoldblätter

GEWÜRZE

- 1 daumengrosses Stück Ingwer, angedrückt
- 2 Knoblauchzehen, angedrückt (können auch weggelassen werden)
- 1 gespickte Zwiebel: halbieren und mit einer Gewürznelke ein Lorbeerblatt daran feststecken
- einige schwarze Pfefferkörner und 3–4 Wacholderbeeren
- 2–3 Zweige Thymian und 1 Zweig Rosmarin (oder 1 Prise getrockneter Majoran)
- nach Belieben 1 Stück Kombu oder Wakame (Algen)
- wer ihn mag: 1 TL Koriandersamen
- 1 Bund Petersilie und Salz zum Schluss

Gemüse, die die Suppe ergänzen

Fenchel (Knolle und Samen): neutral bis leicht wärmend, mit engem Bezug zu Magen und Milz. Er gibt der Brühe eine feine Süsse, beruhigt den Bauch und hilft bei Blähungen und Völlegefühl.

Pastinake: eine gute Ergänzung zur Petersilienwurzel. Sie schmeckt nussig-süsslich, ist leicht verdaulich und nährt sanft, ohne zu belasten.

Stangensellerie (statt oder zusätzlich zum Knollensellerie): bringt Frische in die Brühe. Aus Sicht der TCM leitet er Hitze und Feuchtigkeit etwas stärker aus als der Knollensellerie – gut, wenn man zu Wassereinlagerungen oder innerer Unruhe neigt.

Frühlingszwiebeln oder Lauch (vor allem der weisse Teil): bewegen die Energie, wärmen die Oberfläche und helfen, alte Kälte auszuleiten. Sie geben der Suppe eine feine, aromatische Tiefe.

Claude Scheer, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in TCM, Professional Master
Albisriederstrasse 290A, 8047 Zürich · 079 486 84 68 · tcm-scheer.ch

Zubereitung

1. **Fett reduzieren**
   Das Huhn gründlich waschen und die Haut vollständig abziehen. Huhn nährt, die Haut ist aber sehr fettig. Zu viel Fett belastet aus Sicht der TCM die Milz, unser Verdauungszentrum, und kann feuchte Hitze erzeugen – bei Hitzewallungen ungünstig.

2. **Ansetzen**
   Das Huhn mit kaltem Wasser in einen grossen Topf geben, bis alles gut bedeckt ist, und aufkochen. Den Schaum vollständig abschöpfen.

3. **Gemüse und Gewürze zugeben**
   Das grob geschnittene Gemüse (Rüebli, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel, nach Belieben Rande, Wirsing oder Mangold), Ingwer, Knoblauch, die gespickte Zwiebel, Pfeffer, Wacholder, Thymian, Rosmarin und nach Belieben Algen und Koriandersamen dazugeben.

4. **Langsam köcheln**
   Die Hitze auf die niedrigste Stufe stellen und die Suppe mit leicht geöffnetem Deckel 2 bis 3 Stunden sanft köcheln lassen.

5. **Fertigstellen**
   Das Huhn herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb giessen. Fettaugen mit einem Löffel abschöpfen. Nach Belieben das Fleisch von den Knochen zupfen und mit frischem Gemüse und der gehackten Petersilie zurück in die Brühe geben. Mit Salz abschmecken.

Warum diese Suppe guttut – aus Sicht der TCM

Leicht verdaulich	Wärmt und stärkt	Nährt Blut und Säfte
Durch das lange Kochen ist die Suppe gewissermassen vorverdaut. Magen und Milz werden geschont.	Huhn stärkt die Energie, Ingwer, Lauch und Gewürze wärmen die Mitte.	Das lange Auskochen und die Rande nähren Blut und Yin.

Tipp: Die Suppe hält sich im Kühlschrank etwa drei Tage und lässt sich gut portionenweise einfrieren. Eine Tasse warme Brühe am Tag ist in der kalten Jahreszeit ein guter Anfang. Dieses Rezept ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung; welche Lebensmittel zu Ihnen passen, besprechen wir gerne in der Praxis.