



## **Kräftigende Hühnerkraftbrühe für Schwangerschaft und Wochenbett**

*Für 5 – 8 Tagesportionen à 500 ml.*

*Spendet gesunden Schwangeren und Wöchnerinnen Lebensenergie, stärkt Blut und Abwehrkräfte, fördert die Rück- und die Milchbildung.*

*Vorbereitungszeit: 20 Minuten*

*Kochzeit: 4 – 8 Stunden*

### **Zutaten:**

***1 küchenfertiges Hähnchen oder ein halbes Suppenhuhn (ca. 1 - 1,5 Kg, Bioqualität)***

***4 – 5 Liter Wasser***

***6 Möhren***

***400 g Staudensellerie***

***1 Lauchstange oder 2 Zwiebeln***

***400 g Petersilienwurzeln (wenn erhältlich)***

***1 Lorbeerblatt***

***10 g frische Ingwerknolle***

***Salz***

### **Zubereitung:**

Das Huhn kurz mit kaltem Wasser abspülen. In einem Topf vier bis fünf Liter Wasser aufkochen und das Huhn zugeben, wieder aufkochen.

Inzwischen die Möhren, den Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel und Ingwer schälen, putzen und grob in Stücke schneiden

Das Gemüse und die Gewürze bis auf den Ingwer hinzugeben, und die Brühe mit etwas Salz abschmecken.

Die Brühe durch ein großes Metallsieb abgießen, sofort heiß randvoll in saubere Schraubgläser (z. B. 500 ml. Gläser von Kirschen) füllen und fest verschließen. Die Gläser nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe hält sich so ca. 5 bis 7 Tage. Das Hühnerfleisch kann ausgelöst und gegessen werden, z. B. in einem Eintopf. Das Gemüse und Gewürze werden verworfen. Die Brühe wird vor dem Verzehr im Topf aufgewärmt. Für unterwegs lässt sie sich in eine Thermoskanne abfüllen.



### **Empfehlungen:**

Die Brühe kann pur vor den Mahlzeiten oder als Zutat für andere Gerichte verwendet werden. Gut schmeckt beispielsweise ein Eintopf aus Brühe, Hühnerfleisch, Vollkorn-Spiralnudeln, frischen Möhren und Lauch.

Nach der Geburt, besonders in der kalten Jahreszeit, braucht die Mutter in der Regel mehr Wärme. Dazu kann der frische Ingwer auf 30 Gramm erhöht werden.

In der heißen Jahreszeit, bei starken Hitzegefühlen, Fieber oder Entzündungen sollte diese Kraftbrühe nicht getrunken werden

Dieses Basisrezept kann im Rahmen einer Ernährungsberatung nach Chinesischer Medizin individuell angepasst werden, z. B. bei Wassereinlagerungen, starker Gewichtszunahme, schleppender Rückbildung, Blutmangel oder veganer Ernährung.

