
Stärkende chinesische Hühnersuppe

Zutaten

3-4 Liter Wasser
1 Bio-Huhn (oder Hühnerbeine)
1 Rüebli
1 Sellerieknolle
1 Lauch
1 Stück Alge
½ Rettich
1 Petersilienwurzel oder Pastinake
1 Zwiebel mit Nelken bespickt
1 Stück Ingwer oder Meerrettich
3 Lorbeerblätter
1 Bund Peterli
2 EL Dang Gui (chinesische Angelikawurzel) oder 1 EL Engelwurz + 1 EL Liebstöckelwurzel
Einige Mangoblätter
Einige Wirsingblätter

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Pfanne zum Kochen bringen und anschliessend 8 bis 12 Stunden auf kleinster Hitze weiter köcheln, absieben.

Einnahme

2 bis 3 Tassen warme Suppe pro Tag trinken.