

Stärkende Suppe für Dein Wochenbett

Diese Suppen haben eine lange Tradition und kommen ursprünglich aus China. Im Wochenbett wurden und werden die frischgebackenen Mamas von den (weiblichen) Mitgliedern der Familie gepflegt und mit dieser stärkenden Suppe versorgt.

Sie wärmt von innen, ist leicht verdaulich, versorgt Dich optimal mit Flüssigkeit und versorgt Dich mit allen wichtigen Nährstoffen die Du für Dein Baby, deinen Körper und fürs Stillen und besondere Nächte brauchst.

Die klassische Wochenbettsuppe nach der TCM wird mindestens 4 Stunden geköchelt und der Deckel bleibt dabei auf dem Topf. Durch diese lange Garzeit werden alle Nährstoffe ausgekocht und gehen in die Flüssigkeit über.

Ich habe 2 Varianten für Dich: Einmal mit Fleisch und einmal vegetarisch/vegan.

Hühnersuppe

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn (am besten ein glückliches Bio Huhn, das draußen gelebt und glücklich gepickt hat)
- 2 Liter Wasser
- Salz
- Ca 0,5kg Wurzelgemüse (Karotten, Zwiebel, Knoblauch ,Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Porree,Petersilie)
- Gewürze (eventuell) Pfeffer, Muskat, Galant,Quendel
- evt, als Suppeneinlage Leberspätzle, Dinkelflädle, Dinkelgries, oder Dinkelkörner, Suppennudeln

Zubereitung:

Du enthäutest das Huhn und wäscht es unter kaltem Wasser.

In kaltem Salzwasser aufsetzen.- (Huhn sollte bedeckt sein) aufkochen lassen und eine Stunde leicht köcheln.

Gemüse (geputzt und kleingeschnitten) und die Kräuter und Gewürze dazugeben.

So lange weiterkochen bis das Huhn weich ist(das kann durchaus einige Stunden dauern).

Mit dem Messer ins Fleisch stechen und dann solltest du klare Flüssigkeit austreten sehen.

Das Fleisch als Frikasee verwenden oder etwas davon in die Suppe geben.

Die Suppe mit diversen Suppeneinlagen in einer Tasse servieren, zuvor das Fett abschöpfen.

Bitte erwärme sie nicht in der Mikrowelle.

Vegetarische/ vegane Suppe

Zutaten:

- 2 Liter Wasser
- 0,5 bis 1kg Wurzelgemüse (die Menge ist einfach abhängig davon, wieviel Einlage du gerne magst, aber unbedingt Karotten)
- Salz
- 1 bis 2 Lorbeerblätter
- 2 Ingwerscheiben
- 1 Zitronenscheibe
- 1Stengel frischer Thymian
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Bockshornkleesamen
- Etwas frische Petersilie
- Evtl. extra Suppeneinlage, wie Grießklöschen, Eierstich, Dinkelflädle etc.

Zubereitung:

Das Gemüse zuerst waschen, putzen und ggf. zerkleinern.

Nebenbei das Wasser zum Kochen bringen.

In einem anderen großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen.

Dann Ingwerscheiben, , Lorbeerblätter, eine Prise Salz, Zitronenscheibe, Thymian, Wacholderbeeren und Bockshornkleesamen dazugeben.

Mit dem heißen Wasser ablöschen, die Suppe ca 4 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen und danach alles abseihen.

Wenn du magst mache gern das Gemüse wieder in die Suppe zurück als Einlage oder du fügst eine neue dazu.

Alles Liebe und guten Appetit

Deine Lisa