

# Entbindungssuppe - Entbindungsrezeptur



## Zutaten:

Suppenhuhn (ohne Innereien), 1 Bund Petersilie, 1 Petersilienwurzel, 4-5 Wacholderbeeren, 3-4 Karotten, 1/2 Sellerieknolle, ein paar Scheiben frischer Ingwer, 1 Lorbeerblatt, Liebstöckl, 1 Lauch, 1 Zwiebel (mit Nelken bestickt), Salz (Tamari), ca. 3l Wasser, Pfeffer, Öl

- Das Huhn enthäuten und gründlich mit kaltem Wasser abspülen
- Das Huhn in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser begießen
- Bei starker Hitze zum Kochen bringen und später den Schaum abschöpfen
- Hitze reduzieren
- Den Zwiebel, sowie das geputzte und gewaschene Gemüse separat anrösten
- Alles in den großen Topf mit dem Huhn geben
- Kräuter und Gewürze dazu und bei schwacher Hitze 4-8h köcheln
- Huhn öfters wenden
- Nach Geschmack mit Salz oder Tamari abschmecken

Eine Stunde vor Ende des Köchelns die chinesischen Wurzeln am Besten in einem Stoffbeutel, von der Suppe getrennt, zufügen. Die Dosierung entspricht einer 2 Tagesdosis, d.h., die Suppe sollte zwei Tage lang gegessen werden.

50g Dang shen (*Codonopsis radix*)  
20g Dang gui (*Angelicae sinensis radix*)  
20g Bai shao yao (*Paeoniae albae radix*)  
40g Huang qi (*Astragali radix*)  
20g Gou qi zi (*Lycii fructus*)

In China wird letztlich nur die Brühe, ohne Huhn oder Gemüse, gegessen, da die Ingredienzien ausgekocht sind. Sie können aber auch eine halbe Stunde vor Beendigung des Kochprozesses frisches Gemüse dazugeben und somit wieder eine "klassische" Suppe herstellen.

Die Wurzeln können auch extra, in Form eines Dekokts (Kräuterabsud) zu sich genommen werden. Das hat den Vorteil, das der gute Geschmack der Suppe nicht verändert wird. In diesem Fall würde ich gleich eine Rezeptur für 5 Tage, mit folgendem Inhalt empfehlen:

 40g Sheng di huang (*Rehmanniae radix*)  
 40g Dang gui (*Angelicae sinensis radix*)  
 40g Bai shao (*Paeoniae albae radix*)  
 40g Xiang fu (*Cyperii rhizoma*)  
 50g Shan yao (*Dioscoreae rhizoma*)  
 100g Huang Qi (*Astragali radix*)  
 60g Lian Zhi (*Nelumbinis semen*)  
 50g Dang shen (*Codonopsis radix*)  
 50g Fu ling (*Poriae Cocos sclerotium*)  
 25g Chuang xiong (*Ligustici chuanxiong rhizoma*)  
 30g Yuan zhi (*Polygalae tenuifoliae radix*)  
 15g Gan Cao (*Glycyrrhizae radix*)