

# Fleischbrühe (B5)

Qi-Mangel von Milz und Magen

Stand 16.09.2019

## Zutaten

500 g	Suppenhuhn
2,5 l	Wasser
300 g	Suppengemüse (Lauch, Möhre, Knollensellerie)
100 g	Tomate
10 g	frischer Ingwer (mit Schale)
1 Beutel	Kräutermischung (B5) *
	frische Petersilie

## Zubereitung

- Fleisch kalt abspülen. Im Wasser aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
- Im geschlossenen Topf 2 Stunde garen.
- Das Gemüse putzen und in groben Stücken zum Fleisch geben. Weitere 30 Minuten garen.
- Den frischen Ingwer und 1 Beutel der TCM-Kräutermischung zufügen. Weitere 30 Minuten garen.
- Die Brühe in ein Sieb gießen, heiß in Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank hält sich die klare Brühe ca. 1 Woche.
- Portionsweise Salz und frische Petersilie zufügen.

## Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

### \* Kräutermischung (B5)

Dang shen, Huang qi (dritteln)

Die Brühe wird portionsweise erhitzt (nicht in der Mikrowelle) und mit wenig Salz oder Sojasauce abgeschmeckt. Sie kann als Brühe getrunken werden (1 – 2 Tassen pro Tag) oder dient als Basis für die Zubereitung einer Mahlzeit (mit frischem Gemüse/Kräutern/ Getreide...)

Das Suppenfleisch kann kalt aufgeschnitten und als Suppeneinlage gegessen werden. Das ausgekochte Gemüse wird verworfen.