

Fleischbrühe (B5)

Qi-Mangel von Milz und Magen

Stand 20.06.2022

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 (gemahlen und in 3 Beutel aufgeteilt)

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.