

SWISS NATURAL DETOX

RETREAT

REZEPT

HÜHNERCONSOMMÉ

Man geniesst die etwas vom Fett befreite Consommé als Tonikum nach erschöpfender Tätigkeit, nach Geburten oder während der sehr kalten Jahreszeit um die Nierenenergie zu stärken und schützen. Sie werden überrascht sein von der energetische und sättigenden Wirkung dieser Brühe.

Zutaten

- 1 küchenfertiges Freiland-Suppenhuhn (ca. 1 kg) oder Geflügelkarkassen
- 1 grosse Zwiebel
- 1 mittlere Stange Lauch
- 1 Daumennagel grosses Stück Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 2 Lorbeerblätter und einige schwarze Pfefferkörner
- 1 kleiner Bund Suppengrün (Petersilie, Liebstöckel etc.)
- 500 g Wurzelgemüse (Sellerieknolle, Peterliwurzel, Karotte, Pastinake)
- 250 g Kohlgemüse (Wirz, Weisskohl)

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Lauch vom Wurzelansatz trennen, längs halbieren, das Wurzelgemüse schälen und alles in grobe Stücke schneiden. Den Kohl waschen und grob schneiden. Alles zusammen in einen grossen Suppentopf geben und mit 4 l kaltem Wasser aufgiessen. Kräuter, Lorbeerblätter, Ingwer und Pfefferkörner hinzufügen und langsam zum Kochen bringen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen. Dann die Hitze reduzieren und zugedeckt 2 – 4 Stunden leicht köcheln lassen. Danach beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb giessen und nach Geschmack mit Meersalz würzen.

Es lohnt sich, eine grössere Menge zuzubereiten, die dann gekühlt wird. Die Fettschicht auf der Suppe wirkt konservierend, sie kann vor dem Wärmen entfernt werden. Man auch nur 1 l Wasser mit 2 Hühnerbeinen verwenden und die restlichen Zutaten entsprechend anpassen.