

Ginseng Hühnersuppe

人参鸡汤

TCM WIRKUNG:
TONISIERT DAS QI UND WÄRMT DAS YANG

Zutaten

- 1 Poulet ganz oder 1 Suppenhuhn
- 1,5 L Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln

Füllung

- ½ Tasse Klebreis
 - 1 ganzer, getrockneter Ginseng (15-20g)
 - 4 Knoblauchzehen
 - 5 getrocknete, chinesische Datteln, im asiatischen Laden erhältlich
 - 4-5 Marroni (Esskastanien)
- zum Tunken etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Alle Zutaten der Füllung mischen und mit dem ganzen Ginseng zusammen in den Bauch des Poulets füllen. Beine des Poulets mit einem Baumwollfaden gekreuzt zusammenbinden, so dass die Füllung nicht rausfallen kann.
- Poulet in eine grosse Pfanne oder den Dampfkochtopf legen und mit dem Wasser auffüllen. In der Pfanne auf grosser Flamme 30 Minuten kochen und dann noch einmal 30 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Sowohl die Haut vom Huhn, wie auch die Suppe werden mitgegessen.
- Salz und Pfeffer mischen und beim Essen das Hühnerfleisch darin tunken.

Hinweis: Ginseng nie während einer Erkältung / Grippe konsumieren. Die Grippesymptome werden sonst verstärkt. Gesunde Familienmitglieder können mitessen, sollten aber zur Suppe etwas Rettich essen, da der Ginseng sonst leicht Kopfschmerzen verursacht.



MediQi Chinesische
Medizin

ARAU · BAAR · BAD RAGAZ · CHUR · USTER



www.mediqi.ch



MediQi auf Instagram