

Marroni Hühnersuppe

板栗鸡汤

TCM WIRKUNG:
TONISIERT QI UND BLUT
补气 and 血

Zutaten

- 250 g Marroni (Esskastanien) geschält
- 1 ganzes Poulet oder 4 Poulet Schenkel (wichtig mit Haut und Knochen, wir empfehlen die Haut mit zu essen)
- 1 Liter Wasser
- Wenig Salz

Zubereitung

- Marroni und Poulet in eine grosse Pfanne geben und mit dem Wasser übergiessen. Kurz aufkochen und dann zugedeckt etwa 1 Stunde auf kleinem Feuer köcheln lassen bis die Marroni zerfallen.
- Nach Belieben salzen.
- **Hinweis:** Zutaten für etwa 4 Portionen, kann jeden Tag erwärmt und weiter gegessen werden, sonst portionenweise einfrieren.



MediQi Chinesische
Medizin

AARAU · BAAR · BAD RAGAZ · CHUR · USTER



www.mediqi.ch



MediQi auf Instagram