



Hebammenpraxis PREGNANT

Rezept für Wochenbett-Hühnerbrühe - um im Wochenbett zu Kräften kommen

Zutaten

- Suppenhuhn (möglichst Bio)
- Suppengrün (Lauch, Karotten, Sellerie)
- Zwiebel
- ein mittelgroßes Stück Ingwer
- 2 Lorbeerblätter
- Teelöffel Zucker
- Pfeffer, Salz
- Pfefferkörner
- Wacholderbeeren
- evtl Reis oder Suppennudeln

Zubereitung

Das Huhn wird unter kaltem (!) fließenden Wasser abgewaschen.

In einem großen Kochtopf wird das Huhn mit kaltem (!) Wasser bedeckt.

Das Gemüse wird grob geschnitten und einfach dazu gesteckt, wo im Topf noch Platz ist.

Dann Zucker und Gewürze begeben.

Nun das Ganze langsam erwärmen. Dabei bildet sich weißer Schaum auf der Wasseroberfläche.

Wenn man eine klare Brühe wünscht, sollte man den Schaum abschöpfen. Ist aber nicht unbedingt notwendig.

Ansonsten, alle Zutaten herausfischen, die Brühe im Kühlschrank kalt stellen oder Einkochen (siehe unten).

Das Huhn sollte mehrere Stunden köcheln. Je länger, desto besser, mindestens 3 bis 4 Stunden. Man

kann immer wieder kleine Mengen Wasser begeben.

Je länger sie kocht, desto mehr Lebensenergie enthält sie!!!

Aufbewahrung im Kühlschrank

Nach dem Abkühlen die oben abgesetzte Fettschicht abschöpfen

Erwärmen

In die wieder erhitzte Brühe eine Tasse voll sehr kleingeschnittenes (geraspeltes) Suppengemüse geben (je nach Geschmack auch eine kleine Menge gekochten Reis oder dünne Suppennudeln) und nochmals einige Minuten kochen.

Einen Teil des reinen Hühnerfleisches klein schneiden und hinzugeben (den Rest z.B. für Salat verwenden). Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit viel frischer Petersilie bestreuen.

Einkochen

(Hühnerbrühe fürs Wochenbett vorkochen)

Man kann die Suppe klar machen, indem man sie erst durch ein Sieb und dann durch ein Tuch abseigt. Man kann auch das Huhn heraus nehmen und das gekochte Gemüse mit der Gabel zerdrücken. Das ist dann keine klare Suppe, macht aber beim Trinken später mehr den Eindruck einer Mahlzeit als einer Medizin. Das ist Geschmackssache.

Die Schraubgläser vor dem Abfüllen gut ausspülen und im Ofen vor dem Einfüllen bei mindestens 60 Grad vorheizen. Dann sollte die Suppe haltbar sein.

Aus dem Huhn selbst kann man etwas anderes zubereiten, zum Beispiel Hühnerfrikassee.

Einfrieren

Einfrieren ist hier nicht geeignet, da dabei viel Energie verloren geht.

Energie die nach einer Geburt dringend gebraucht wird um wieder zu Kräften zu kommen, sich zu erholen und ggf das Stillen anzukurbeln!

Guten Appetit!