

Wochenbettsuppe

Zutaten für die Brühe

- 1 kleines Bio-Suppenhuhn
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 Fenchelknolle
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Stern von Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 2 oder mehr Zweige Rosmarin

Mögliche Einlagen

- Glasnudeln, Reismudeln
- TK-Erbesen oder TK-Spinat
- TK-Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Basilikum

Zubereitung

Huhn waschen, in Hälften oder Viertel zerteilen. Gemüse putzen und ungeschält in nicht zu kleine Stücke schneiden, den Ingwer in dünne Scheiben. Alles zusammen mit den Gewürzen in einem großen Topf komplett mit Wasser bedecken und ohne Salz 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Hühnerenteile herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen. In kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen, den Rest wieder zur Suppe geben und noch eine weitere Stunde köcheln. Danach abkühlen lassen und abseihen (das ausgekochte Gemüse und die Hühnerreste kommen zum Abfall). Das Fleisch zur klaren Brühe geben und sie portionsweise für die Zeit nach der Geburt einfrieren. Im Wochenbett können Sie dann einfach eine Suppenportion im Topf auftauen. Darin, je nach Geschmack, frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Nudeln kurz garen. Mit Meersalz, Sojasauce, etwas Sesamöl und reichlich Kräutern würzen.

Schnelle Variante

Die Suppe kann natürlich auch ganz ohne Huhn zubereitet werden (also vegetarisch) oder aber mit »Hühnerklein«, statt Suppenhuhn. Dann braucht kein Fleisch ausgelöst zu werden. Stattdessen bei der Zubereitung ein frisches Brustfilet kleinschneiden und zusammen mit TK-Gemüse in den Topf geben. Sobald beides gar ist, ist die Suppe fertig.