

# Hühnerkraftsuppe



## Zutaten

500g Karotten  
eine Stange Lauch  
1 Knollensellerie  
1 Zwiebel  
3-5 Petersilienwurzeln  
1 Suppenhuhn  
ein dicker Bund Petersilie  
ein kleines Stück frischen Ingwer  
ein Thymian- und Rosmarinzwig  
2 Lorbeerblätter  
3 Wacholderbeeren  
Salz  
Wasser  
etwas Öl

## Zubereitung

1. das Wurzelgemüse und den Lauch waschen und in Stücke schneiden
2. das Suppenhuhn etwas zerteilen, sofern du ein ganzes Huhn verwendest.
3. in einem großen Topf das Wurzelgemüse, den Zwiebel und den Knollensellerie in etwas Öl leicht anschwitzen - bis es angenehm duftet. Hühner Teile, Gewürze dazugeben und mit kochendem Wasser übergießen bis alles gut bedeckt ist.
4. mind. 3 Stunden köcheln lassen (besser noch länger). Falls zuviel Wasser verdampft, einfach etwas nachgießen.
5. Die fertige Suppe abseihen, in saubere Schraubgläser füllen, auskühlen lassen und ab in den Kühlschrank und am besten eine Tasse davon gleich genießen.

### *die Hühnersuppe - ein wahrer Immunbooster.*

sie nährt gut und ist zur Vorbeugung bzw. Regeneration nach Krankheiten absolut empfehlenswert.  
Sie nährt bei Krankheit aber auch den Virus, daher verzichte bei Fieber besser darauf.