

Rezept Wochenbettsuppe

Die Wochenbettsuppe ist eine stärkende Kraftmahlzeit und bringt verlorene Energie zurück. Sie kann mehrmals täglich gegessen werden. Am besten wirkt sie natürlich, wenn man sie nicht selber zubereitet, sondern sie zubereiten LÄSST! 😊

Zutaten

- 1 kleines Suppenhuhn oder 2 bis 3 Hühnerschenkel
- 1 bis 2 Beinscheiben vom Rind oder Suppenfleisch
- Gemüse- oder Hühnersuppenwürfel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gerieben
- Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Wacholderbeeren
- 4 Möhren
- 1 Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 bis 2 Bunde Petersilie, fein gehackt
- etwas Safran und/oder Koriander

Zubereitung

Fleisch waschen, in einem Topf das Fleisch mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. **Suppenwürfel, Safran, den geriebenen Ingwer, die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren** hinzufügen und 2-3 Std köcheln lassen. Die letzte halbe Stunde das **Suppengemüse** zugeben. Hühnerfleisch vom Knochen trennen, in kleine Stücke schneiden und der Suppe wieder beifügen. Rindfleisch nur verwenden, wenn es zart ist. Solange weiter köcheln lassen bis das Suppengemüse gar ist. Für die letzten Minuten die **Petersilie** dazutun. Zuletzt mit **Salz und Pfeffer, Safran und Koriander** abschmecken.