



Rezept Kraftsuppe

Tibet Yilmaz

- 4L kochendes Wasser
- 1 Essl. Thymian
- 1 Stück Sellerie
- 10 rote Datteln
- 1 frische Lotuswurzel, oder 10 getrocknete Lotuswurzelstücke
- 4 Kartoffeln
- 2-3 Möhren
- 1 kleine chinesische Angelikawurzel (Angelika sinensis) oder 1 Essl. westliche Angelikawurzel (Rad. Angelica)
- 1 Tl. Liebstöckel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Stück frischen, geschälten Ingwer (ca. 1-1,5 cm lang)
- 1/2 Tasse schwarze Bohnen, die vorher über Nacht eingeweicht und dann gründlich gewaschen wurden
- 1-2 Hühnerschenkel mit wenig Fett und am besten in Bioqualität
- Für Vegetarier können statt des Fleisches Gemüsezutaten wie Lauch, Möhre, Kichererbsen und Zwiebeln benutzt werden.