



Fleischbrühe mit Xi yang shen

2 l	Wasser
500 g	Suppenfleisch mit Knochen (Rind oder Huhn)
500 g	Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhre)
100 g	Petersilienwurzel
10 g	frischer Ingwer
1 Msp.	Kurkuma
35 g	Xi yang shen / Panacis quinquefolii Radix
1	Birne

- * Die Zutaten, bis auf Xi yang shen und Birne, aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 2–4 Stunden köcheln lassen.
- * Ca. 30 Minuten vor Ende der Gesamtgarzeit Xi yang shen und Birne (mit Schale und Kerngehäuse) zufügen und mitkochen.
- * Die Brühe über ein Sieb gießen und heiß in Gläser mit Twist-off-Deckel füllen und verschließen.

Tipp:

- Das Gemüse wird gesäubert und in grobe Stücke zerteilt ausgekocht.
- Die klare Brühe hält gekühlt in Twist-off-Gläsern mindestens eine Woche.
- Das ausgekochte Suppenfleisch kann aufgeschnitten und z.B. als Einlage für eine Suppenbowl verwendet werden. Durch den Fleischwolf gedreht, mit Gewürzen und Ei vermennt können aus dem Suppenfleisch kleine Klößchen geformt werden. Man lässt sie in heißer Brühe einige Minuten ziehen und kann sie ebenfalls als Suppeneinlage verwenden.

Xi yang shen Amerikanischer Ginseng

Der chinesischer Ginseng Ren shen und der amerikanische Ginseng **Xi yang shen** tonisieren beide das Qi und nähren die Körpersäfte.

Ein wichtiger Unterschied ist, dass Xi yang shen energetisch kühl ist, ausgeprägte Yin-nährende Eigenschaften besitzt und Feuer beruhigend wirkt. Ren shen hat dagegen eine stärker Qi-tonisierende Wirkung.¹

Durch Zugabe von Petersilienwurzel und Birne wird der Yin-stärkende Effekt des amerikanischen Ginseng in der Brühe unterstützt. Ersetzt man die Birne durch roter Bete, dann wird der Blut-nährende Aspekt gestärkt und die Brühe bekommt eine schöne Farbe.



Amerikanischer Ginseng
Panacis quinquefolii Radix

Kontraindikation

Fülle-Hitze mit Stagnation, Feuchte Kälte im Magen¹

In der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem Arzt konsumieren.

Quelle

¹ Chen, Chen, Chinesische Pharmakologie I, Verlag Systemische Medizin, 1. Auflage 2012 S. 903

