

STÄRKUNG Element ERDE & Wasser - REZEPT:

Rindfleisch - Kraftsuppe:

Zutaten:

5 l Wasser W
3 EL Salz W
1 kg Rindfleisch E

3 Karotten E
1/2 Stk. Sellerie E
3 Petersilienwurzeln E
3 getrocknete Shitake Pilze E
1 Stange Porree E
1 Bund grüne Petersilie E
2 EL Honig E

1 Packung Suppenmischung mit chinesischen Kräutern:

5 g Gou Qi Zi - Bocksdornfrüchte E
5 g Bai Zhi - chinesische Angelikawurzel M
5 g Hung Qi - Astragali oder Tragant (Wurzel) E
5 g Dang Shen - Condonopsis oder Glockenwinde (Wurzel) E

Zubereitung:

- einem Topf mit heißem Wasser eine Prise Curcuma hinzufügen
- das Rindfleisch (auch Knochen) dazugeben, und das ganze ein paar Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit mit dem Schaum abgießen, und das Fleisch aus dem Topf nehmen
- erneut Wasser in der gewünschten Menge zum Kochen bringen
- Das geputzte Gemüse, die Pilze, das Rindfleisch und den Porree (am besten mit einem Zwirn zusammen gebunden) in das Wasser geben und alles zusammen aufkochen - F
- Die Petersilienblätter für die Garnierung beiseite legen. Die Stiele mit der Suppe mitkochen
- Salz in die Suppe geben
- erneut mit einer Prise Curcuma würzen
- Honig dazugeben

Die Suppenmischung dazu geben und alles gemeinsam 3 - 4 Stunden langsam köcheln.

- stärkt das Milz- und Nieren Qi
- wirkt Blut und Säfte aufbauend
- stärkt das Lungen Yin
- thermisch erwärmend
- ideal zum Aufbau von Qi nach Krankheit, nach der Mens oder nach der Entbindung



Hühnersuppe mit Wintergemüse:

Zutaten

4 Karotten	5 Kardamomkapseln
1/2 Sellerieknolle	1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
1 Petersilienwurzel	1 schwarzer Rettich
1 Zimtstange	3 l Wasser
2 Kartoffeln	1 Prise Salz
1 EL Wacholderbeeren	1 BIO Suppenhuhn
4 Scheiben frischer Ingwer	Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Pfefferkörner	1/2 Bund Petersilie
3 Lorbeerblätter	100 g Kohlsprossen
3 Sternanis	1 EL Bockshornkleesamen
	1 TL Kurkumapulver

Zubereitung

Das Huhn in einem großen Topf mit heißem Wasser bedecken und kurz aufkochen. Den entsprechenden Schaum abschöpfen oder Wasser abgießen und das Huhn nochmals mit frischem Wasser (etwa 3 l) aufsetzen.

Die Karotten, den Sellerie und die Petersilienwurzeln putzen, grob schneiden und mit der Zimtstange, den Wacholderbeeren, Ingwerscheiben, Pfeffer, Lorbeerblätter, Sternanis und Kardamomkapseln in die Suppe geben. Mit einer Prise Salz abschmecken. Dann Bockshornkleesamen und Kurkumapulver zufügen und die Suppe zugedeckt auf kleiner Flamme für mindestens 2 Stunden kochen lassen.

Um das Fleisch später als Suppeneinlage weiterzuverwenden, die Hühnerteile nach 45 Minuten aus der Suppe nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und die Knochen zurück in die Suppe geben. Das Fleisch beiseite stellen. Die fertige Suppe abseihen und 1 l davon in einen geeigneten Topf gießen. Den Rest der Suppe noch heiß in Schraubgläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren (1 - 2 Wochen haltbar)

Kartoffeln und Rettich schälen und in Würfel schneiden. Die Kohlsprossen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse zur Suppe geben und etwa 10 bis 12 Minuten weich kochen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Einen Teil des Hühnerfleisches auf zwei Suppentellern verteilen. Mit Suppe auffüllen und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

