


# KRAFTSUPPE - QI SUPPE

Wenn die Tage kürzer werden und die Bäume ihre Blätter fallen lassen, dann ist es auch für uns an der Zeit wieder in sich zu kehren und zur Ruhe zu kommen.

Um gestärkt und gesund durch diese Jahreszeit zu kommen, ist neben Ruhe und Achtsamkeit auch eine warme und gekochte Ernährung wichtig. Hierfür eignet sich eine Kraftsuppe, auch Qi- oder Energie-Suppe genannt, hervorragend um die Arbeit des Abwehrsystems zu unterstützen.

## Mögliche Zutaten:



500 gr	Siedfleisch vom Rind	→ oder Huhn, Lamm etc. für Vegetarier siehe unten
2	Markknochen	
1	kleine Sellerieknolle	
1	Lorbeerblatt & Nelke	
1	Zwiebel	→ Lorbeerblatt mit Nelke reinstecken ( <u>nicht</u> essen!)
1	Knoblauchzehe	
1	kleines Stück Ingwer	→ ca. 2-3 cm
1	Kartoffel	→ <u>nicht</u> essen!
2	Karotten	
1	Lauch	
¼	Wirz	
2	Datteln mit Stein	
1	Bund Petersilie	
12	Pfefferkörner	
Evt. 2	Pastinaken & gelbe Karotten	
nach Bedarf	Salz oder Bio-Bouillon	

Vegetarier können die tierischen Zutaten weglassen oder durch Bohnen, Linsen oder Getreide (Gerste, Hirse, Dinkel) ersetzen.

## Zubereitung:

### Wenn das Siedfleisch nicht gegessen wird:

alle Zutaten in einem 10 Liter Topf geben

2/3 des Topfes mit kaltem Wasser auffüllen & alles aufkochen, danach Temperatur senken

erste Entnahme der klaren Suppe ca. nach 3h Kochzeit

alle Zutaten bleiben im Topf & köcheln weiter  
→ das Gemüse & das Fleisch werden nicht gegessen

### Wenn das Siedfleisch zum Verzehr gedacht ist:

Knochen & Gemüse in den Topf geben & aufkochen

wenn es siedet, das Siedfleisch hinzufügen (Poren schliessen sich, das Fleisch behält den kraftvollen Saft für sich)

je nach Fleischmenge ist das Fleisch nach ca. 2h köcheln fertig

Fleisch herausnehmen, aufschneiden & mit etwas Meerrettichschaum als kalte Platte servieren oder in kleine Stücke schneiden & mit der Suppe essen

Die Suppe kann im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt sowie nach Belieben mit Gemüse, Getreide oder Nudeln kombiniert werden.

Guten Appetit!