



## Rinderkraftsuppe

### Zutaten: für ca. 3 L

- E 6 mittelgroße Karotten
- E ½ KG Rindfleisch (Schulterscherzel, Dicke Schulter, Wadschinken)
- E einige Rinderknochen
- E ½ Sellerknolle
- E 2 Peterwurzeln
- M 1 Zwiebel halbiert
- M 1 Lauchstange
- M 2 Stk. Ingwer
- M 2 Lorbeerblätter
- M 1 EL Liebstöckel
- M 2 Kardamomkapsel
- W 4 Liter lauwarmes Wasser
- (W 5 Hizikialgen)
- W 1 EL Salz
- H 1 Tomate
- H Deko: gehackte Petersilie
- F 4l heißes Wasser
- F 1 TL Wacholderbeeren

### Als Suppeneinlage:

2 Handvoll geputztes, fein geschnittenes Wurzelgemüse, Quinoa gekocht

### Zubereitung:

Heißes Wasser aufkochen, den Rindfleisch und Knochen, 1 Ingwerstück zufügen und 3 Minuten kochen lassen. Das Wasser und den Ingwer wegschütten, den Rindfleisch waschen und in einen Topf mit dem lauwarmen Wasser, dem Gemüse, den Algen und den Gewürzen geben. Aufkochen und 3 Stunden auf mittlerer Flamme zugedeckt kochen lassen.

Die Suppe abseihen (die Fleischknochen und das ausgekochte Gemüse wegwerfen) und mit Salz abschmecken. Das fein geschnittene Gemüse in der Suppe kurz mitkochen. Mit Petersilie bestreut servieren.

### Wirkung:

Spendet Kraft und Baut Qi auf  
Unterstützt unsere Abwehrkraft