

Chinesische Kraftsuppe

Zutaten:

- 1 Suppenhuhn oder eine Rinderbeinscheibe
- Suppengemüse z.B. Lauch, Möhre, Sellerie mit Grün, Kohlrabi, Fenchel, Zwiebel mit Schale, Pastinake, Petersilienwurzel
- schwarze oder rote Bohnen und/oder Linsen als Einlage
- 1 handvoll geschälter Walnüsse
- Petersilie, Liebstöckel
- 2-3 Wacholderbeeren und Lorbeerblätter
- 1 Tütchen Kraftsuppe Nr.1 *
- Salz

Die Zutaten sind nur ein Vorschlag, sie müssen nicht alle verwenden und können je nach Belieben auch durch andere geeignete Lebensmittel ersetzt werden.

Die Bohnen über Nacht einweichen. Einen kleinen Teil des Suppengemüses als Einlage in kleine Würfel schneiden. Das restliche Gemüse in einem großen Topf mit ein wenig Öl kurz anbraten, dann mit Wasser auffüllen, Fleisch und alle anderen Zutaten, außer die Bohnen, zugeben und das Wasser zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme mindestens 3 Stunden kochen lassen, je länger desto besser. Ein bis anderthalb Stunden vor Ende der Garzeit die Bohnen kochen, oder nach Belieben erst in der fertigen Brühe zubereiten. Brühe durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken. Die Einlage hinzugeben und kochen. Fleisch vom Knochen lösen und zugeben. Guten Appetit

Die Brühe kann ohne Einlage als Aufbau-Kur eingenommen werden. Dafür wird über mindestens 2-3 Wochen jeden Tag eine Tasse erwärmt (nicht in der Mikrowelle) und getrunken. Die Brühe sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zwischendurch können Sie die gesamte Suppe kurz aufkochen, so hält sie länger frisch. Diese Kur stärkt ihr Immunsystem und spendet Ihnen die nötige Energie für den Winter. Probieren Sie es aus, Sie werden es spüren.

* Die Kraftsuppe Nr.1 ist eine Zusammenstellung aus chinesischen Kräutern, die den Organismus stärken und somit die Wirkung der Suppe intensivieren. Sie können in der Apotheke Knut Möller, Großbeerenstraße 11, 10963 Berlin bestellt werden.

Im Onlineshop: <http://www.zietenapotheke.de/> unter TCM, TCM Kraftsuppen und Tee oder telefonisch unter: 030547169-0