



## Rinderkraftsuppe

Hier eine Beispielrezeptur für einen wirklichen energetischen Kraftgewinn durch eine Suppe.

### Zutaten:

800g Rinderfleisch (E)  
500g Rinderknochen (E)  
1 Spritzer Zitronensaft (H)  
1 Prise Rosenpaprika (F)  
1 Prise Kurkuma (F)  
160g Sellerie (E) geputzt und klein geschnitten  
200g Möhren (E) geputzt und in Scheiben geschnitten  
1 kl. Stange Lauch (M) in Ringe zerkleinern  
1 große Zwiebel (M) grob zerkleinern  
2 Lorbeerblätter (M)  
1 TL Salz (W)  
1 Bund Petersilie (H) klein geschnitten  
1 TL Bockshornkleesamen (F) im Mörser zerstoßen oder in einer Mühle mahlen.

### Zubereitung:

Wenig kaltes Wasser (W) aufsetzen, Zitronensaft (H) und Rosenpaprika (F) hineingeben, Fleisch (E) und Knochen (E) hineingeben (Fleisch soll eben bedeckt sein) und ca. 15 Minuten leicht kochen lassen.

Danach Fleisch und Knochen herausnehmen, Wasser wegschütten, Fleisch heiß abspülen und Topf säubern.

2 ½ l Wasser erhitzen (F), eine Prise Kurkuma (F) und das Fleisch (E) und die Knochen (E) wieder einlegen. Sellerie (E) und Möhren (E) dazugeben sowie Zwiebeln (M) und Lauch (M) salzen (W), Petersilie (H) und Bockshornkleesamen (F) hinzufügen.

Suppe 2 Stunden kochen lassen, absieben und die Zutaten wegwerfen. Falls das Fleisch weiter verwendet werden soll, nach 2 Stunden herausnehmen.

(für Insider: E = Erde, H = Holz, F = Feuer, M = Metall, W = Wasser)