

Rinderkraftsuppe mit Markknochen

Ergibt ca. 2,5 Liter klare Brühe für einen 5-Tage-Vorrat.

Zutaten:

- 400 g Rinderbeinscheibe oder Ochsenschwanz (Suppenfleisch mit Knochen)
- 500 g Rindermarkknochen
- 3,5 Liter kaltes Wasser
- 1,5 bis 2 kg Gemüse & Knollen:
Möhren, Chinakohl, Kohlrabi oder Petersilienwurzel, Lauch (bunt gemischt)
- Gewürze:
1 Lorbeerblatt, 3 Gewürznelken, ca. 20 g frischer Ingwer (in Scheiben geschnitten)

Hinweis zum Salz: Salz wird erst ganz kurz vor dem Essen direkt in die Tasse oder den Teller gegeben. Es kann durchaus sein, dass der Geschmack durch die lange Kochzeit schon so rund und intensiv für dich ist, dass du kaum Salz benötigst. Durch das nachträgliche Würzen kannst du die Salzmenge absolut exakt und nach deinem Tagesbedarf steuern.

Zubereitung:

Fleisch vorbereiten: Spüle das Fleisch und die Knochen kurz mit kaltem Wasser ab.

Gemüse schneiden: Wasche und putze das Gemüse und schneide es in grobe Stücke. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Ansetzen: Bringe das Wasser in einem großen Topf zum Kochen. Gib Fleisch, Knochen, Gemüse und Gewürze hinein. Alles sollte vollständig mit Wasser bedeckt sein.

Sanft garen: Lass die Suppe bei geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 3 bis 4 Stunden ganz sanft köcheln (nicht sprudelnd kochen!). Auch längere Kochzeiten, bis zu 8 Stunden, sind möglich. Schöpfe den entstehenden Schaum ab und zu ab.

Abseihen & Abfüllen: Gieße die Brühe direkt nach dem Kochen durch ein feines Metallsieb in einen zweiten Topf. Die festen, ausgelaugten Zutaten haben ihre Kraft an die Brühe abgegeben – wir werfen sie.

Haltbar machen: Fülle die noch kochend heiße, klare Brühe randvoll in saubere Schraubgläser ab, verschließe sie sofort fest und bewahre sie nach dem Abkühlen im Kühlschrank auf (hält sich dort 5 Tage) oder friere sie ein.

Den kompletten Blogbeitrag mit weiteren Tipps und Empfehlungen, wie du diese Kraftbrühe gut für dich nutzen kannst, findest du hier:

<https://martinakahlert.com/kraftsuppen-bei-krebs-chemotherapie>