

## KRAFTBRÜHEN



### GEMÜSEBRÜHE:

Eine Gemüsekraftbrühe ist prinzipiell immer gut. Besonders geeignet ist ihr Verzehr aber für den Abend, weil sie leicht verdaulich ist.

**Zutaten** 2 Liter Wasser, 3 Karotten, 1 Petersilienwurzel oder Pastinake, 4 Stangen Staudensellerie, ½ Bund Frühlingszwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 6 schwarze Pfefferkörner, 1 EL Salz, 2 Stängel Petersilie, ½ TL Bockhornkleesaat

**Zubereitung** Die Zwiebel mit der Schale waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten ohne Fett in einem heißen, grossen Topf so lange anrösten, bis sie dunkelbraun gebräunt ist. Alle anderen Gemüse ebenfalls waschen, gegebenenfalls schälen und dann in grobe Stücke schneiden. Das geputzte Gemüse zur Zwiebel in den heißen Topf geben und kurz mitrösten. Den Ingwer mit der Schale waschen, in Scheiben schneiden und mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern dazugeben, dann mit dem Wasser aufgiessen. Das Salz, die Petersilstängel und die Bockshornkleesaat dazu geben, zugedeckt zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 40 Minuten köcheln lassen. Die fertige Suppe durch ein feines Sieb abgiessen.

### EIWEISSERGÄNZUNGEN:

- Stiele von 50g Shiitakepilzen mitkochen, die Hüte fein geschnitten am Schluss in der klaren Brühe mitköcheln.
- Tofustreifen in der Suppe 10 Minuten lang mitkochen.
- 2 – 3 EL vorher eingeweichte Adukibohnen in der Suppe mitkochen.
- 1 Ei verquirren, mit Muskat und Salz würzen und in die kochende Suppe einlaufen lassen.

### TIPP:

- Experimentieren Sie bei den Zutaten ruhig mit anderem Gemüse je nach Jahreszeit!
- Vor dem Essen die Suppe entweder mit Sojasoße abschmecken oder mit etwas Misopaste ergänzen. Das fördert zusätzlich die Verdauung.
- Ein 10 cm langes Stück Wakame-Alge oder 1 gehäufte EL Hijiki-Algen mit dem Salz in die Brühe geben. Die Suppe enthält dadurch mehr Mineralien. Achtung: Bei Schilddrüsenüberfunktion keine Algen verwenden! (Jod!)

## HÜHNERBRÜHE:

In der jüdischen Küche betrachtet man Hühnersuppe als Penicillin und auch in unseren Breitengraden ist es das Erste, was traditionell bei jeglicher Art von Krankheit und Erschöpfung gegeben wird. Hühnersuppe ist außerdem ein weltweit anerkanntes Aufbaumittel für Frauen nach der Geburt. Mit anderen Worten, sie ist die beste Kraftbrühe, die es gibt, neben der Rinderkraftbrühe. Damit die Brühe ihre Wirkung auch richtig entfalten kann, verwenden Sie bitte kein Tiefkühlhuhn.

**Zutaten** 4 Liter Wasser, 1 frisches Suppenhuhn (in Stücke zerlegt) oder Hühnerteile (mind. 800 – 1000 g), 1 große Karotte, 1 Petersilienwurzel oder Pastinake, 3 Stangen Staudensellerie, ½ Bund Frühlingszwiebel, 1 daumengroßes Stück Ingwer, ½ TL Bockhornkleesaat, 3 EL Salz, 1 daumengroßes Stück Zitronenschale

**Zubereitung** Die Hühnerteile zusammen mit dem kalten Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Karotte und die Petersilwurzel schälen (Bei Bioqualität genügt gutes abbürsten!) und in grobe Stücke schneiden. Den Sellerie und die Zwiebel waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer mit der Schale waschen, in Scheiben schneiden und mit dem Bockshornklee zur Suppe geben. Noch das Salz und die Zitronenschale zufügen und das ganze für ca. 1 Stunde sanft köcheln. Es sollten nur leichte Blasen aufsteigen. Nach dieser Zeit das feine Fleisch von Brust und Beinen entfernen und in etwas Brühe aufbewahren. Die restlichen Teile vom Huhn wieder in die Suppe geben und für weitere 1 – 3 Stunden (je länger, desto besser) köcheln. Danach absieben und die klare Brühe verwenden.

## TIPP:

- Anstatt Suppenhuhn ein Brathähnchen kaufen, die zarten Brustteile vor dem Kochen entfernen und für ein anderes Rezept verwenden
- Wenn Sie die Suppe mit zusätzlichen Hühnerknochen kochen (dazu am besten beim Metzger eine so genannte „Karkasse“ verlangen), diese zerkleinern und in einem Topf ohne Fett kräftig anrösten, bevor Sie das Wasser angießen, so ergibt das eine schöne goldgelbe Farbe und einen tollen Geschmack.

**Bei allen Suppen gilt: Heiß in saubere Schraubgläser abgefüllt und kurz auf den Kopf gestellt hält sich die Brühe im Kühlschrank 10 – 14 Tage.**

## RINDFLEISCHBRÜHE:

Diese Rinderbrühe spendet Energie und Wärme. Durch die Verwendung der Knochen ist sie außerdem eine wahre Mineralienbombe und daher auch sehr gut als Prophylaxe gegen Osteoporose und Gelenkdegenerationen geeignet – besser als das häufig empfohlene Glas Milch oder Jogurt!

**Zutaten** 4 Liter Wasser, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Petersilienwurzel oder Pastinake, ¼ Sellerieknolle, ½ Stange Lauch, 500 g Suppenfleisch vom Rind, 5 – 6 Rindfleischknochen, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 – 2 Lorbeerblätter, 6 Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren, ½ TL Bockhornkleesaat, 2 EL Salz, 1 daumengroßes Stück Zitronenschale

**Zubereitung** Die Zwiebel mit der Schale waschen, abtrocknen, quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett in einem großen Topf anrösten, bis sie dunkel gebräunt ist. Die Knochen kalt abspülen, die Karotte, den Sellerie und die Petersilwurzel schälen (Bei Bioqualität genügt gutes abbürsten!) und in grobe Stücke schneiden. Den Lauch ebenfalls waschen und längs halbieren. Die Knochen mit dem Gemüse in den Topf zur Zwiebel geben und alles kräftig anrösten – es darf ruhig etwas braun werden. Den Ingwer mit der Schale waschen und in grobe Stücke schneiden oder platt klopfen. Mit den Gewürzen (außer Zitronenschale, Wacholderbeeren und Bockhornklee) in den Topf geben und aufkochen lassen. Mit einem Schaumlöffel den entstehenden Schaum abschöpfen. Erst dann die restlichen Gewürze und das eigentliche Suppenfleisch zugeben und für etwa 2 Stunden sanft köcheln lassen. Es sollten nur leichte Blasen aufsteigen. Nach Ende der Kochzeit das Fleisch aus der Brühe nehmen und weiter verwenden. Die Suppe noch weitere 2 – 4 Stunden köcheln (je länger, desto besser). Anschließend Brühe durch ein Sieb abgießen.

### TIPP:

- Als Rindfleisch zum Kochen eignen sich neben Tafelspitz Stücke vom Brustkern, Blattrippe, Bug oder Rinder- Beinscheibe. Bei der Beinscheibe das Mark aus dem Knochen auskratzen.
- Wer es weniger fett mag, kann die Brühe mit einem Fettabscheider (erhältlich im Haushaltswarengeschäft) abgießen.
- Zur weiteren Intensivierung von Geschmack und Wirkung vermischen Sie 100 g mageres Rinder- und Hühnerfaschirtes mit einem Eiweiß, geben die Masse in die kalte Brühe und erhitzen diese langsam. Auf keinen Fall mehr aufkochen lassen! Die Mischung setzt sich als fester „Kuchen“ ab, diesen dann wegwerfen. Das hat den zusätzlichen Effekt, dass die Brühe dann klar wird.

Rezepte entnommen aus : „Die 5 Elemente-Küche für jeden Tag“ von Gabriele Klingler und Christina Duve, erschienen bei blv 2007.