

Kraftsuppe

500g Siedfleisch
1 - 2 Knochen mit Mark (optional)
1 kleine Sellerieknolle mit Schale
2 Karotten
2 Frühlingszwiebeln ganz
2 Datteln
1 Scheibe Ingwer
10 Pfefferkörner schwarz
1 Lorbeerblatt

Die Zutaten in grobe Stücke schneiden und in eine grosse Pfanne geben, mit Wasser auffüllen und ein paar Minuten kochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und ca. 3-5 Stunden auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Nach dem Kochen das Gemüse und das Fleisch aus der Brühe entfernen, es wird nur die Suppe gegessen.

Täglich 2 bis 3 Tassen der Brühe warm trinken oder die Brühe als Grundlage für Risotto, Polenta oder Suppen verwenden.

Die Suppe kann 3 bis 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.