



## Energie-Suppe

Beliebige Stücke **Fleisch** oder **Knochen** (am besten eignen sich Rind oder Huhn). Wenn Sie weder Fleisch noch Knochen verwenden wollen, geht es auch nur mit Gemüse. Dann brauchen Sie allerdings mehr energetisierende Kräuter.

**1 kleine Sellerieknolle**

**2 große Karotten**

**1 Petersilienwurzel**

**1 große Zwiebel**

**1 Fenchel**

**1 Stange Lauch**

**2 EL Liebstöckel** (frisch, gehackt) oder 1 TL getrocknet

**1 kleiner Bund Petersilie**

**1 Stück (ca. 2 cm) Ingwerwurzel**

**1 Ginsengwurzel** (falls verfügbar)

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Fleisch in etwas **Öl** anbraten, das Gemüse, die Kräuter und Gewürze, 2 TL **Salz** und 2 Liter **Wasser** dazugeben.

Alles aufkochen und auf kleiner Flamme mindestens 2 Stunden kochen lassen (je länger, desto besser). Wenn Sie das Fleisch essen wollen, sollten Sie es, sobald es gar ist, aus dem Topf nehmen und später wieder in die fertige Suppe geben.

Zum Schluss die Brühe abgießen und evtl. nachsalzen.

Das Gemüse schmeckt nach so langer Kochzeit nicht mehr. Wenn Sie Gemüse in der Suppe möchten, geben Sie kleine Stücke in die Brühe und kochen Sie diese nochmals etwa 20 Minuten.