



## Abwehrstärkende Rindfleischkraftbrühe für den Herbst für ca. zehn Tagesportionen

*Eine Kraftbrühe, die das Qi von Milz, Lunge und Niere stärkt, wärmt und die Abwehrkräfte an die Körperoberfläche bringt.*

Vorbereitungszeit: ca. 15 min  
Zubereitungszeit: ca. 8 bis 12 Std Kochzeit

Zutaten	T*	Geschmack
500 g Rindfleisch, z.B. Beinscheibe	+	süß
400 g Möhren oder Kürbis	0/+	süß
300 g Staudensellerie	-	süß, scharf
400 g Lauch	+	süß, scharf
300 g Petersilienwurzel	+	süß, scharf, bitter
5 bis 6 l Wasser	0	
<i>Für die letzte halbe Stunde</i>		
25 g frischer Ingwer	+	scharf
10 Körner schwarzer Pfeffer	++	scharf

\* Thermik: ++ heiß, + warm, 0 neutral, - kühl, -- kalt

### Zubereitung:

- Das Rindfleisch mit dem Wasser aufkochen.
- Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden, zugeben und alles wieder zum Kochen bringen.
- Mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 8 bis 12 Stunden leicht köcheln lassen.
- Eine halbe Stunde vor Ende der Kochzeit den geschälten, in Scheiben geschnittenen Ingwer dazu geben.
- Nach dem Kochen die Brühe abseihen und in saubere Schraubengläser füllen. Sofort verschließen. Die Brühe hält sich so im Kühlschrank 5 bis 7 Tage. Die benötigten Portionen im Topf (nicht in der Mikrowelle) aufwärmen.
- Das Rindfleisch kann gegessen werden. Die übrigen Zutaten werden verworfen.



## Tipps:

- Statt Rinder-Beinscheibe kann auch Ochsenchwanz oder anderes Kochfleisch vom Rind verwendet werden.  
Je natürlicher die Tiere gehalten und gefüttert werden, umso reichhaltiger ist die Brühe.

## Wirkungen:

- stärkt das Milz-Qi (Rindfleisch, Möhre)
- stärkt das Lungen-Qi (Lauch)
- stärkt das Nieren-Qi bzw. –Yang (Petersilienwurzel, Lauch)
- stärkt das Blut (Rindfleisch)
- wärmt und verteilt das Qi an der Körperoberfläche, vertreibt Kälte, Wind, löst Schleim (Ingwer, Pfeffer)
- schützt vor Hitzeentwicklung im Inneren und aufsteigendem Leber-Yang (Staudensellerie)

## Empfehlungen:

- Dreimal täglich eine Portion vor der Hauptmahlzeit trinken, bei Bedarf leicht mit Meersalz oder Sojasoße salzen.
- Kann vorbeugend bei Kältegefühlen und Infektanfälligkeit getrunken werden.  
Bei Hitzegefühlen, Fieber, gelb-eitrigen Sekreten ist die Brühe nicht mehr geeignet.

