REZEPT AUS DER TCM-ERNÄHRUNGSBERATUNG

Rindfleischsuppe mit Markknochen

kräftig und tief nährend

> *Diese kräftige Knochenbrühe gilt in der TCM als eines der stärkendsten Nahrungsmittel. Sie nährt Yin, Blut und die Nieren-Essenz (Jing) – besonders wertvoll bei ausgeprägter Erschöpfung und in den Wechseljahren.*

Zutaten

GRUNDLAGE

- 1–1,5 kg Rindsknochen: Markknochen und Knochen mit etwas Fleisch, zum Beispiel Beinscheiben
- 300–500 g mageres Siedfleisch, zum Beispiel Rindsbrust
- 2 EL Apfelessig
- kaltes Wasser

SUPPENGEMÜSE

- 3 Rüebli
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1–2 Petersilienwurzeln
- nach Belieben 1 kleine Rande – nährt zusätzlich das Blut
- je nach Saison 1 Stück Wirsing oder 1–3 Mangoldblätter

GEWÜRZE

- 1 grosses Stück frischer Ingwer, in Scheiben
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Sternanis – wärmt das Nieren-Yang
- 1 Zimtstange – unterstützt die Verdauungswärme
- ganze schwarze Pfefferkörner
- 1 gespickte Zwiebel mit 1–2 Lorbeerblättern und einer Gewürznelke
- 2–3 Zweige Thymian und 1 Zweig Rosmarin
- nach Belieben 1 Stück Kombu oder Wakame (Algen)
- wer ihn mag: 1 TL Koriandersamen
- 1 Bund Petersilie und Salz zum Schluss

Gemüse, die die Suppe ergänzen

Fenchel (Knolle und Samen): neutral bis leicht wärmend, mit engem Bezug zu Magen und Milz. Er gibt der Brühe eine feine Süsse, beruhigt den Bauch und hilft bei Blähungen und Völlegefühl.

Pastinake: eine gute Ergänzung zur Petersilienwurzel. Sie schmeckt nussig-süsslich, ist leicht verdaulich und nährt sanft, ohne zu belasten.

Stangensellerie (statt oder zusätzlich zum Knollensellerie): bringt Frische in die Brühe. Aus Sicht der TCM leitet er Hitze und Feuchtigkeit etwas stärker aus als der Knollensellerie – gut, wenn man zu Wassereinlagerungen oder innerer Unruhe neigt.

Frühlingszwiebeln oder Lauch (vor allem der weisse Teil): bewegen die Energie, wärmen die Oberfläche und helfen, alte Kälte auszuleiten. Sie geben der Suppe eine feine, aromatische Tiefe.

Claude Scheer, Naturheilpraktiker mit eidg. Diplom in TCM, Professional Master
Albisriederstrasse 290A, 8047 Zürich · 079 486 84 68 · tcm-scheer.ch

Zubereitung

1. **Knochen rösten**
   Die Rindsknochen auf einem Blech im Ofen bei 200 °C etwa 30 Minuten rösten, bis sie kräftig duften und braun sind.
   Warum? *Rindfleisch und Knochen sind schwer und aufbauend. Das Rösten führt ihnen Wärme (Yang) zu. Die Suppe wird dadurch bekömmlicher und stärkt das Nieren-Yang, unsere Lebenswärme.*

2. **Mit Essig wässern**
   Die gerösteten Knochen und das Siedfleisch in einen grossen Topf geben, mit kaltem Wasser auffüllen und den Apfelessig dazugeben. 30 Minuten ruhen lassen, ohne den Herd einzuschalten.
   Warum? *Das kalte Wasser zieht Reste von Blut und Eiweiss sanft aus Knochen und Fleisch. In heissem Wasser würden sie sofort gerinnen und die Suppe trüb und schwer machen. Der Essig hilft, Mineralstoffe und Kollagen aus den Knochen zu lösen.*

3. **Aufkochen und abschäumen**
   Den Topf langsam erwärmen und einmal kurz aufkochen. Den grauen Schaum sorgfältig mit einer Kelle abschöpfen.
   Warum? *So bleibt eine klare, feine Brühe, die den Magen schont und nährt, ohne zu beschweren.*

4. **Gemüse und Gewürze zugeben**
   Das grob geschnittene Gemüse (nach Belieben mit Rande, Wirsing oder Mangold), Ingwer, Knoblauch, Sternanis, Zimtstange, die gespickte Zwiebel, Pfefferkörner, Thymian, Rosmarin und nach Belieben Algen und Koriandersamen dazugeben.

5. **Lange auskochen**
   Die Suppe bei sehr kleiner Hitze 4 bis 6 Stunden leise köcheln lassen, gerne auch länger. Das Fleisch nach etwa 2 Stunden herausnehmen, sobald es weich ist, klein schneiden und später wieder dazugeben.

6. **Fertigstellen**
   Das Mark aus den Knochen lösen und in die Suppe rühren, die Knochen entsorgen. Die Brühe durch ein Sieb giessen, überschüssiges Fett abschöpfen, mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.

Warum diese Suppe guttut – aus Sicht der TCM

Nährt in die Tiefe	Wärmt	Schont die Mitte
Die lange Kochzeit löst die Substanz aus Knochen und Mark – das nährt Yin, Blut und Nieren-Essenz.	Geröstete Knochen, Ingwer, Sternanis und Zimt bringen Wärme in die Tiefe.	Durch Abschäumen und Absieben bleibt die Brühe klar und leicht verdaulich.

Tipp: Die Suppe hält sich im Kühlschrank etwa drei Tage und lässt sich gut portionenweise einfrieren. Eine Tasse warme Brühe am Tag ist in der kalten Jahreszeit ein guter Anfang. Dieses Rezept ersetzt keine persönliche Ernährungsberatung; welche Lebensmittel zu Ihnen passen, besprechen wir gerne in der Praxis.