

Womanizer-Kraftsuppe

Portionen: ca. 4-5 Liter

Vorbereitung: 15 min

Koch|Backzeit: 4 h und mehr

Zutaten

- 1 Kg Rindfleisch | dazu Markknochen
- 3 Selleriestangen | 3 kleine Knollen rote Beete | 3 Tomaten | 1 Kohlrabi | 2 Stengel Petersilie
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten | 1 Handvoll Pfifferlinge | 3 Datteln | 4-5 Gojibeeren
- 1 paar Walnüsse (ohne Schale) | 2 TL Bocksdornkleesamen | 3 EL Weizenkörner | 1 EL Sesam weiß | 1 Stengel Salbei | Salz



Zubereitung

Das Fleisch ca. 1,5-2 Stunden (je nach Größe) separat kochen. Danach in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Fleischsud der Womanizer Kraftbrühe zugeben. Alle weiteren Zutaten können ungeschält (Biogemüse) und kurz gewaschen, topfgerecht zerkleinert in einem großen Topf mit 4-5 Liter Wasser aufgesetzt werden. Einmal aufkochen lassen und dann mindestens 4 Stunden auf kleiner Temperatur köcheln lassen. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen Auffangbehälter abseihen und das restl. Gemüse entsorgen. Die guten Inhaltsstoffe sind nun restlos in die Brühe übergegangen. Das

In Schraubgläser abgefüllt hält sich die Brühe gekühlt bis zu 5 Tage. Beim Verwenden einmal kurz aufkochen und genießen!