



© Susanne Glöckler 2026  
- Altes Ernährungswissen

# TCM-Kraftsuppe

für 8 Portionen

Zubereitungszeit: 4,5 Stunden

## Zutaten

1 Bio-Suppenhuhn  
ev. Beinscheibe Bio-Rind  
1 Stange Lauch  
1/2 Sellerieknolle  
1 Pastinake  
4 Karotten  
ev. 1 Rote Beete  
und 1 EL Algen  
1 große Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
1 cm Ingwer mit Schale  
1/2 Stange Zimt  
1 Schale einer Biozitrone-  
oder Limette  
je 3 Lorbeerblätter  
und Sternanis  
je 1 EL Koriandersamen,  
Pimentkörner, Wacholder-  
beeren  
2-3 EL Gojibeeren

## Zubereitung

1. Gemüse grob schneiden und mit den Gewürzen in einem großen Topf mit 5–6 Litern Wasser aufgießen. 4 Stunden auf niedriger Temperatur köcheln lassen.
2. Suppe abkühlen und durch ein Sieb in einen Topf und sterile Glasflaschen (z. B. alte Passata-Flaschen) füllen. Flaschen verschließen, 10 Minuten auf den Kopf stellen und anschließend abgekühlt lassen und im Kühlschrank lagern.
3. Brühe nach Belieben mit Bio-Suppenpulver oder Steinsalz würzen.
4. Nudeln nach Packungsanweisung vorkochen, ggf. eine Hälfte für den nächsten Tag aufbewahren.
5. Gemüse klein schneiden und 5 Minuten in der Brühe köcheln.
6. Verquirltes Ei kurz mitköcheln lassen oder gewürfelten Tofu anbraten und mit etwas Tamari ablöschen und zugeben.
7. Nudeln und eventuell Tofu in eine Schüssel geben, mit Brühe aufgießen, mit Petersilie oder Koriander und schwarzem Sesam bestreuen, mit Tamari und Sesamöl beträufeln und servieren.

## für die Suppeneinlage:

1 Ei (für die vegane Variante durch Tofu ersetzen)  
1 Karotte, Pilze, Spinat oder anderes Gemüse eurer Wahl  
1 Stange Lauch  
Petersilie  
1/2 Packung Suppennudeln oder Glasnudeln  
für die asiatische Variante: mit schwarzem Sesam bestreuen



*Ich esse die meiste Zeit mittlerweile vegan, aber es ist ein Dilemma, dass nichts der Fleischbrühe nahekommt in regenerativen Prozessen: falls ihr vegan bleiben möchtet, könnt ihr einige Kräuter zugeben, um die Wirkung zu verstärken: Angelikawurzel und Süßholz zum Beispiel, etwas Knoblauch und/oder Rote Beete.*