

Warmes Frühstück

Ziel: Das Qi im Körper stärken und das Blut nähren

Hirsefrühstück mit Rosinen und Äpfeln (für 2 Personen)

Zutaten:

(E) Butter, (E) Hirse, (E) Rosine, (E) Apfel süßlich, (E) Zimt, (F) Wasser heiß, (W) Kürbiskerne, (M) Ingwer, (H) Dinkelflocken

Zubereitung:

1 Tasse Hirse (ca. 130g) in den Topf geben und kurz rösten bis sie duftet, die Butter (ca. 20g) dazugeben und mit der Hirse schmelzen. Dann eine Hand voll Rosinen (Geschmackssache, je mehr desto süßer), einen mittelgroßen, klein geschnittenen Apfel in den Topf geben, nach Belieben Zimt darüber stäuben und 2 Tassen Wasser (also die doppelte Menge Wasser wie der Hirseanteil, ca. 350ml) dazugeben. Danach etwas frischen Ingwer (etwa 1-Euro-großes Stück klein geschnitten, oder als Ganzes, um es am Ende dann herauszunehmen und nicht mitzuessen, je nach Belieben) dazugeben und zum Schluss je einen Esslöffel Kürbiskerne und Dinkelflocken einrühren. Alles bei kleiner Flamme und geschlossenem Deckel etwa 10min köcheln lassen.

Falls das Frühstück zu trocken und zu körnig ist – noch etwas Wasser zugeben, falls zu weich, dann beim nächsten Mal weniger Wasser nehmen.

Es ist möglich, das Hirsefrühstück zu pürieren, weil dann eine gleichmäßige Süße erreicht wird - schmeckt besonders Kindern besser.

Variationen:

- anderes Obst (z.B. frische Birnen (E), Pfirsiche (H), Mango (E), etc. jedoch keine Bananen)
- gehackte Walnüsse (E) oder Sonnenblumen- o. Kürbiskerne (E), Mandeln (E)
- Sojamilch/Reismilch (E) zum Schluss dazu
- 1 Ei (E) am Ende unterrühren (ist sättigender und das Frühstück bekommt eine cremigere Konsistenz)
- salzig würzen mit Brühe, Kräutern und Gemüse (Möhren, Lauch, Tomaten etc.)

Getreidevariationen:

- Polenta (E) (Maisgrieß), am besten salzig kochen, z.B. mit Tomaten, Kräutern
- Hirseflocken, Dinkelflocken, Haferflocken (M) (Flocken müssen nicht so lange kochen und quellen schneller)
- Getreide: Quinoa (F), Amaranth (F) oder Reis (E) (Variationen: Süßreis (Mochi), Klebreis, Reismischungen, etc.)

Hinweise:

Bitte sprechen Sie Rezeptveränderungen mit der Therapeutin/dem Therapeuten ab!

Bitte **täglich frisch kochen** und zubereiten.

Keine aufgewärmten Speisen, da diese den Heilungsprozess stören!

Glasnudelsuppe mit Algen und Rind

Zutaten:

(H) Petersilie, (F) Wacholderbeere, (E) Rind, (E) Erdnussöl, (E) Morcheln, (E) Karotten, (M) weißer Pfeffer, (W) Meersalz, (W) Algen, (W) Sojasoße, Glasnudeln

Zubereitung:

Morcheln in warmen Wasser ca. 20 Minuten einweichen, Glasnudeln in warmen Wasser 20 min. einweichen. Algen 20 Minuten einweichen.

Rind in Streifen schneiden und in Erdnussöl anbraten, dann kochendes Wasser aufgießen und 20 Minuten kochen lassen. Karotten und Wacholderbeere hinzugeben. Mit dem Pfeffer und Meersalz würzen. Wenn die Karotten bissfest sind, die eingeweichten Algen klein schneiden und hinzugeben, mit Sojasoße abschmecken. Die eingeweichten Glasnudeln und Petersilie hinzufügen und ca. 10 min. ziehen lassen.

Polenta mit Apfelkompott

- F In einem Topf 100 ml Wasser mit
E 50 ml Sojamilch erhitzen; 2EL Polenta mit einem Schneebesen einrühren und von der Herdplatte nehmen.
Etwas Ahornsirup oder Roh-Rohrzucker, Zimt,
M etwas Kardamom,
W eine kleine Prise Salz
H einige Tropfen Zitronensaft dazugeben, gut durchrühren und quellen lassen.

Separat

- F In einem Topf
E 2 in Stücke geschnittene Äpfel mit etwas Butter und Vanille 5 -10 min. in Wasser dünsten und dann mit einem Pürierstab pürieren.

Polenta mit Kompott anrichten und nach Belieben mit Nüssen z.B. Macadamia überstreuen.

Rezept für die Steigerung des Qi

1 Bio-Suppenhuhn (nicht tiefgefroren), möglichst mit Herz und Leber oder Bio-Rindfleisch mit Knochen, frischer Ingwer (Menge eines Hühnereies) + 1 Handvoll Rosinen + 1 Bund Suppengrün (+ 2 Möhren + 1 kleingeschnittene Kartoffel)

Alle Zutaten in 4 Liter kaltem Wasser kurz aufkochen. Bitte schöpfen Sie den Schaum von der Oberfläche ab. Anschließend alles zusammen auf kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel für 3-4 Stunden köcheln lassen. Wenn Sie das Fleisch verwenden möchten, lösen sie es nach etwa 1,5 - 2 Stunden vom Knochen und stellen es zum späteren Verzehr zur Seite. Die Knochen wieder zurück in die Brühe geben und weitere 1-2 Stunden auskochen lassen. Danach die Zutaten abseihen und die Brühe auffangen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Sie können die Brühe im Kühlschrank 3-4 Tage aufbewahren. Sie kann heiß mehrmals am Tag getrunken werden oder mit frischem Gemüse und Getreide als Suppe (z.B. auch als Frühstück) zubereitet werden. Je länger die Kochzeit, desto wärmer und nährender wird die Brühe.

Wir empfehlen:

Das Fünf Elemente Kochbuch.

von [Barbara Temelie](#), [Beatrice Trebuth](#)



Preis: 26,95 €

Gebundene Ausgabe - 253 Seiten - Joy Verlag, Oy-Mittelberg

Erscheinungsdatum: 2009

Auflage: 30. Aufl.

ISBN: 978-3-928554-80-8