



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Februar - Karottengemüse mit Granatapfelkernen

Karottengemüse mit Granatapfelkernen und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen (Hauptmahlzeiten)

- Ghee, 1 Teel. gemörserte Anissamen 8 mittelgroße Karotten, abgeriebene Schale von ½ Biozitrone, 2 Zweige frischer Rosmarin, etwas heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- Balsamicocreme, Ahornsirup, Salz, 4-6 Essl. gehackte und geröstete Walnusskerne
- pro Portion 2 Esslöffel frische Granatapfelkerne und einen Klecks Sauerrahm oder Schmand

Zubereitung:

- Die Karotten schälen und in schmale Scheiben schneiden, Rosmarinzwige waschen und trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken
- In einer beschichteten Pfanne das Ghee erhitzen. Die Anissamen zugeben und unter Rühren andünsten, bis sich der süßliche Duft zu entfalten beginnt. Nun Karotten, Zitronenschale und Rosmarin in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mit Anissamen andünsten.
- Mit so viel heißem Wasser oder Brühe aufgießen, dass das Gemüse ganz knapp bedeckt ist und das Ganze zugedeckt für ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Karotten sollten noch etwas Biss haben.
- Nach Beendigung der Garzeit das Gemüse mit etwas Balsamicocreme, Ahornsirup und Salz fein abschmecken und zum Schluss die gerösteten Walnüsse unterheben.
- Mit den Granatapfelkernen und je einem Klecks Sauerrahm oder Schmand servieren.
...vielleicht noch etwas erfrischende Kresse dazugeben...und dann...Guten Appetit!

Hinweis:

- Dieses wunderbar leichte Gemüse kann als Hauptspeise genossen werden. Nährender wird es als Begleiter zu Bulgur, Cous-Cous oder Polenta.

Wirkung:

- Die Karotte ist neutral bis leicht erwärmend, sie stärkt die Energie und das Blut, nährt die Mitte und wirkt befeuchtend auf Magen, Dickdarm, Lunge und Niere, leitet Feuchtigkeit aus und stärkt die Augen
- Anissamen sind erwärmend, süß und leicht scharf, sie sind verdauungsfördernd und wärmen Milz, Magen, Leber, Niere und Lunge, sie wirken entfeuchtend, entschleimend und beruhigend
- Rosmarin ist warm, bitter, scharf und aromatisch, er stärkt die Energie, bewegt und nährt das Blut, stärkt die Organe Milz, Magen, Herz und Leber, ist verdauungsfördernd und regt die Galle an
- Ghee ist neutral, süß und fett, stärkt die Energie und das Blut, wirkt in Maßen beruhigend und kann bei Verstopfung, Erschöpfung und trockener Haut sehr hilfreich sein
- Walnüsse sind erwärmend, süß und bitter, wirken kräftigend auf die Energie und das Blut, stärken insbesondere Lunge und Niere
- Granatapfelkerne sind erwärmend, süß, sauer und zusammenziehend, sie bilden Säfte, Blut und Energie