



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den März - Wurzelspinat mit Spiegelei und Kräutern

Wurzelspinat mit Spiegelei und frischen Kräutern

Zutaten für 4 Portionen (Hauptmahlzeiten)

- ca. 800g bis 1kg frischen Wurzelspinat, 2 rote Zwiebeln, Ghee, 1 Teel. brauner Zucker, etwas gekörnte Gemüsebrühe, ½ Teel. Bockshornklee, Muskatnuss
- Salz, event. etwas Sahne, Balsamecoessig, ein Bund frische junge Petersilie, Koriander oder Kerbel
- 4 große, frische BIOeier

Zubereitung:

- Den Spinat putzen, die harten Stiele und Wurzeln entfernen. Anschließend gründlich waschen und gut abtropfen lassen oder portionsweise trockenschleudern.
- Die Zwiebeln sehr fein hacken, die Kräuter kurz abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken.
- In einer großen, hohen Pfanne das Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, den braunen Zucker darübergeben und kurz unter Rühren karamellisieren lassen.
- Den Spinat, die gekörnte Gemüsebrühe und Bockshornklee zugeben, alles gut miteinander vermengen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten dünsten.
- Nach beendeter Garzeit mit Salz, Muskatnuss, event. Sahne, ein Schuss Balsamecoessig und 2/3 der Kräuter verfeinern.
- Nun vier Vertiefungen in den Spinat drücken und die Eier hineinschlagen. Bei nun ganz schwacher Hitze und zugedeckt für ca. 7 – 8 Minuten gar ziehen lassen.
- Danach die Eier nochmals leicht salzen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.
- ...und dazu schmeckt ein frisches Bauernbrot mit Butter und Schnittlauch ganz wunderbar!

Wirkung:

- Der Spinat ist kühl, leicht bitter und süß, er wirkt kühlend, reguliert das Blut und befeuchtet die Lunge, er hilft bei Blutmangel und ist Blut reinigend
- Ghee ist neutral, süß und fett, es stärkt und nährt die Energie, das Blut und die Säfte, es beruhigt und wirkt in kleinen Mengen der Alterung entgegen
es hilft bei Erschöpfung, Verstopfung und trockener Haut
Ghee ist ein ganz altes, natürliches SCHÖNHEITS- und VERJÜNGUNGSMITTEL
- Das Hühnerei ist neutral und süß, es stärkt das Blut und die Säfte, nährt die Nieren, Herz und Lunge und ist in Maßen einzusetzen bei Blutarmut, es kann bei Unruhe und Erschöpfung hilfreich sein