



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Mai - Linsensuppe mit Zitrone und Schnittlauchblüten

Linsensuppe mit Zitrone und Schnittlauchblüten

Zutaten für 4 Portionen (Hauptmahlzeiten)

- Olivenöl oder Ghee, 2 rote Zwiebeln, 1 Teel. brauner Zucker, 250g Belugalinsen, 3 Stangen Staudensellerie, Schale und Saft von 1 Biozitrone, 1 Lorbeerblatt, ½ Teel. gemahlener Bockshornklee
- ca. 800 ml. heiße Gemüsebrühe, 3-4 Essl. Sesammus, 1 Töpfchen Schnittlauch MIT Blüten
- Salz, eventuell etwas Balsamico Creme zum Abrunden

Zubereitung:

- Die Linsen unter fließend heißem Wasser sehr gut waschen und abtropfen lassen. Staudensellerie waschen, trocknen und fein schneiden.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, Zitrone heiß abspülen und trockenreiben. Die Schale in ein Schüsselchen raspeln, danach den Saft auspressen, beiseite stellen.
- Zwei handvoll Schnittlauchblüten abschneiden, beiseite stellen und etwa einen Bund Schnittlauch aus dem Töpfchen nehmen, kurz abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
- In einem großen Topf Öl oder Ghee erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten, dabei immer wieder umrühren. Den braunen Zucker zugeben und kurz mitdünsten.
- Belugalinsen, Sellerie, Zitronenschale, Lorbeerblatt und Bockshornklee dazugeben. Alles gut mit den Zwiebeln vermischen, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Für ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entnehmen und die Hälfte entnehmen, fein pürieren und zur übrigen Suppe zurückgießen.
- Mit Sesammus, Zitronensaft, Salz und Balsamico abschmecken.
- Mit den Schnittlauchröllchen verfeinern und mit den wunderschönen Blüten garniert, servieren.

Hinweis:

- Wenn Sie keinen blühenden Schnittlauch bekommen, so können Sie auch die Blüten von Rotklee verwenden. Ernten Sie diese aber bitte an einer geschützten Stelle.

Wirkung:

- Linsen sind stärkend für die Energie, Blut und Körpersäfte, sie wirken entfeuchtend und reinigend, tonisieren den Magen, die Milz und die Nieren
- Lorbeerblätter sind unentbehrlich in der Zubereitung von Hülsenfrüchten, sie sind erwärmend, scharf, süß und bitter aromatisch, sie fördern die Verdauung, regulieren die Mitte und stärken Magen, Lunge und Niere, sie beruhigen und erwärmen



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Mai - Linsensuppe mit Zitrone und Schnittlauchblüten

- Stangensellerie ist kühl , süß und leicht bitter, er kühlt Magen- und Leberhitze, entfeuchtet und kann bei Unruhe und hohem Blutdruck helfen
- Schnittlauch ist erwärmend, scharf und leicht bitter, er regt die Verdauung und Durchblutung an. Seine Blüten sind zart-bitter, aromatisch und wirken ebenfalls leicht verdauungsfördernd.
- Sesam ist kühlend, süß und fett, er stärkt Leber und Nieren, tonisiert die Energie, nährt Blut und Säfte und wirkt stärkend auf den gesamten Organismus!

Sesam ist lt. Chinesischer Medizin eines der Mittel für ein EWIGES LEBEN!