



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Juni - Süßer Couscous mit Erdbeeren & Pistazien

### *Süßer Couscous mit Erdbeeren und Pistazien*

#### Zutaten für 4 Personen:

150g Couscous, 250g REIFE, DUFTENDE Erdbeeren, Schale und Saft von einer unbehandelten Zitrone, 1 Päckchen Bourbonvanille, je ¼ Teelöffel Kardamompulver und Zimt, 2 Teelöffel brauner Zucker, 3 Esslöffel Rosinen, 20g geschmolzene Butter, 1 Prise Salz  
3 Esslöffel gehackte, frische Minze, 3 Esslöffel gehackte Pistazien

#### Zubereitung:

- Die Rosinen in eine Tasse geben und mit heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen.
- Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden
- Den Couscous in einen Topf geben und die Zitronenschale, den Saft, den Vanillezucker, Kardamom, Zimt und den braunen Zucker dazugeben. Die eingeweichten Rosinen mit Einweichwasser zufügen.
- Kurz mit einer Gabel vermischen und mit kochendem Wasser aufgießen, so dass der Couscous ca. über 2 Fingerbreit mit Flüssigkeit bedeckt ist.
- Den Topf verschließen und für ca. 5 Minuten stehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Pistazien ebenfalls zerkleinern.
- Beides mit der geschmolzenen Butter und dem Salz zum Couscous geben. Mit der Gabel gut umrühren und nochmals kurz durchziehen lassen.
- Zum Schluss vorsichtig die Erdbeerstückchen unterheben.

#### Hinweis:

- Dieses Gericht eignet sich vorzüglich für ein leichtes Sommerfrühstück und es ist auch ein köstliches Dessert – versuchen Sie es! Sie können dann z.B. die Rosinen in etwas Alkohol einlegen oder das Couscous noch mit etwas Rosenwasser verfeinern. Statt Pistazien passen auch sehr gut geröstete Mandelblättchen.

#### Wirkweise:

- Couscous aus Weizen ist kühl und süß, er stärkt Blut, Körpersäfte und unsere Energie, Weizen erfrischt den Körper, den Geist und das Herz.
- Die Erdbeere ist leicht kühl, süß, leicht sauer und zusammenziehend, sie wirkt auf Leber und Niere und ist Säfte- und Blut bildend.
- Pistazien sind warm, süß und leicht bitter, sie bauen Blut und Säfte auf, befeuchten die Haut und die Lunge, sie können bei Blutarmut und Unruhe helfen