



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den August - Selleriegemüse mit Kokos - Kräuterreis

Selleriegemüse mit Kokos - Kräuterreis

Zutaten für 4 Personen:

- **für das Gemüse:** 2 rote Zwiebeln, 1 Bund Staudensellerie, Ghee oder Olivenöl, ca. 400 ml Gemüsebrühe 1 TL. Kurkuma, je ¼ TL. Kreuzkümmel, Zimt und Muskat, 1 Knoblauchzehe, Schale und Saft von 1 Biozitrone, 1 Bund Petersilie, Salz
- **für den Reis:** 250 g Basmatireis, Schale ½ Biozitrone, 1 kleiner Bund frische Pfefferminze oder Thymian zum Kochen dünne Kokosmilch, Salz

Zubereitung:

- Den Basmatireis gut waschen und abtropfen lassen.
- **Für das Gemüse** die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Sellerie putzen, die Stangen waschen und in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe schälen.
- Petersilie und Pfefferminze kurz unter fließendem Wasser abspülen, trockenschütteln und fein hacken, beiseite stellen.
- In einem beschichtetem Topf oder Pfanne das Ghee oder das Öl sanft erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Nach einigen Minuten die Gewürze zugeben und für ca. 3 Minuten unter Rühren mitdünsten.
- Sellerie zugeben und gut mit der Zwiebelgewürzmischung vermengen. Den Knoblauch dazupressen. Mit so viel heißer Brühe aufgießen, dass das Gemüse gut bedeckt ist.
- Auf kleiner Hitze, geschlossen ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen.
- **Den Reis** in der Zwischenzeit nach Anleitung zubereiten. Nur verwenden Sie statt Wasser zum Kochen die Kokosmilch.
- **Reis und Gemüse sollten gleichzeitig fertig werden.**
- Nach den beendeten Garzeiten, jeweils die Kräuter unterheben und das Gericht salzen.

Hinweis:

- Dies ist eine wunderbar leichte und erfrischende Sommermahlzeit, die sich wunderbar für mittags oder abends eignet.
Sollte etwas übrig bleiben, so können Gemüse und Reis gemischt und kühl aufbewahrt werden und am nächsten Tag als Sommersalat genossen werden.
- Als Getreidevariante eignen sich auch Dinkel, Hirse, Cous-Cous oder Bulgur



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den August - Selleriegemüse mit Kokos - Kräuterris

Wirkung:

- **Stangensellerie** ist kühlend, süß und leicht bitter, er wirkt kühlend auf die Leber und den Magen, kann bei hohem Blutdruck helfen, bei Kopfschmerzen und Schwindel
- **Basmatireis** ist neutral bis erwärmend und süß, stärkt das Blut und die Energie, wirkt harmonisierend auf die Mitte, reguliert den Darm und wirkt allgemein Feuchtigkeits- und Hitzeausleitend, kann bei Erschöpfung und erhöhten Cholesterinwerten helfen, bei Durchfall und Hautproblemen
- **Kokosmilch** ist leicht erwärmend und süß, wirkt stärkend und baut Säfte auf, harmonisiert den Magen und ist reinigend
- **Petersilie** ist erwärmend, leicht scharf und bitter, sie wirkt entspannend und entgiftend, bewegt und stärkt das Qi, erwärmt und tonisiert die Nieren, wirkt harntreibend
- **Pfefferminze** ist kühlend, scharf und süß, sie reguliert die Mitte, kühlt und öffnet die Oberfläche, bewegt das Qi und kann bei Übelkeit, Magen und Darmbeschwerden eingesetzt werden.