



Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Oktober - Rosenkohl - Lauch - Gemüse mit Polenta

Rosenkohl – Lauch – Gemüse mit Polenta

Zutaten für 4 Personen:

- Ghee oder Olivenöl, 1 große rote Zwiebeln, ca. 600 g Rosenkohl, 1 kleine Stange Lauch, 1 kleines Stück Ingwer, abgeriebene Schale und Saft von ½ Biozitrone, 2 Teel. mildes Currypulver, 1-2 Teel. brauner Zucker
- ca. 200ml heiße Gemüsebrühe, 150g Creme fraiche, 1 Bund frisches Koriander, etwas Muskatnuss, Salz
- 250g Polenta, 800 ml Gemüsebrühe, 200ml Sahne, Muskatnuss, 2 Essl. frische Rosmarinnadeln, Salz
- 4 Essl. geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

- Den Rosenkohl von welken Blättern befreien, den Strunk herausschneiden und die Röschen halbieren, bzw. vierteln. Den Lauch putzen, in sehr feine Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und beides fein hacken.
- In einer beschichteten, hohen Pfanne das Ghee oder Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Rosenkohl, Lauch, Ingwer, Zitronenschale und Currypulver dazugeben und nochmals unter Rühren für ca. 3-5 Minuten weiterdünsten.
- Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze für 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Korianderkraut waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken, beiseite stellen.
- Kurz vor Beendigung der Gemüsegarzeit die Polenta herstellen. Sie sollte gleichzeitig mit dem Gemüse fertig sein.
- Nach der Garzeit die Pfanne mit dem Gemüse von der Herdplatte ziehen, vorsichtig die Creme fraiche einrühren und zuletzt mit Zucker, Muskatnuss, Koriander und Salz verfeinern und abrunden.
- Das Gemüse und die Polenta mit gerösteten Mandelblättchen servieren und genießen...

Hinweis:

- Dieses Gericht ist eine erwärmende, nährnde und beruhigende Herbstmahlzeit. Sie eignet sich für Mittag oder auch für den Abend.

Wirkung:

- Polenta (Maisgrieß) ist neutral und süß, sie stärkt und harmonisiert die Mitte, beruhigt und baut Blut auf. Sie kann bei Unruhe, Schwäche, Nachtschweiß und hohem Blutdruck eingesetzt werden.
- Rosenkohl ist erwärmend, süß und bitter, er wärmt und stärkt die Mitte
- Lauch ist erwärmend, scharf und süß, er erwärmt die Mitte und die Nieren, stärkt die Abwehr und bewegt unsere Energie und unser Blut
- Korianderkraut ist erwärmend, leicht süß und scharf, es kräftigt und reguliert die Mitte, hilft bei Verdauungsschwäche und Nahrungsmittelstagnation, er wirkt zudem entgiftend und kann Schwermetalle helfen auszuleiten.