



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den November - Hirsequiche mit Lauch und Feta

### *Hirsequiche mit Lauch, getrockneten Tomaten und Feta*

Zutaten für ca.6 Personen

(für eine Springform von 28cm Durchmesser)

- Für den Teig: 120g weiche Butter, 250g Dinkelmehl, 1 Ei
- Für den Belag: 150g Hirse, abgeriebene Schale von ½ Biozitrone, Gemüsebrühe
- 1 rote Zwiebel, 2 Stangen Lauch, ca. 10 getrocknete, eingelegte Tomatenhälften, 2 Knoblauchzehen, 4 Zweige frischer Rosmarin, 1 Teel. brauner Zucker, etwas mildes Paprikapulver
- 200g eingelegter Feta, 2 Eier, ca. 150ml Sahne, Muskatnuss, Salz

Zubereitung:

- Eine Springform mit Alufolie umkleiden, mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig herstellen. Diesen mit einem kleinen Teigroller in der Form ausrollen, einen Rand hochziehen, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und für ca. 20 Minuten kühl stellen.
- Die Hirse unter heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf mit ca. der Doppelten Menge Wasser und der Zitronenschale auf kleiner Flamme zum Köcheln bringen, etwas Gemüsebrühe einrühren und danach geschlossen für ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen. Alles Wasser sollte aufgesogen sein. Hirse salzen und mit einer Gabel auflockern, auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit, den Lauch putzen, in sehr feine Ringe schneiden und in einem Sieb gründlich waschen. Anschließend für ca. 5 Minuten in kochendes Wasser geben, abgießen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken und den Knoblauch schälen. Den Feta würfeln, die Tomaten zerkleinern, Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und fein hacken.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Teigboden für 15 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne Ghee oder Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zucker darübergeben, weiterdünsten und nach 2 Minuten, die Tomaten, den Lauch, den Knoblauch und den Rosmarin zugeben. Alles gut miteinander vermischen.
- Nun die abgekühlte Hirse und den Feta dazugeben, unterrühren und alles kräftig mit Muskat, Paprika und Salz würzen.
- Die Gemüse - Hirse - Masse auf den vorgebackenen Boden geben und glatt streichen.
- Die zwei Eier mit der Sahne verquirlen, etwas Muskat und Salz dazugeben und die Masse vorsichtig über die Quiche geben.
- Die Quiche bei 180 Grad auf mittlerer Schiene für 40 Minuten goldbraun backen, etwas auskühlen lassen und warm servieren.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den November - Hirsequiche mit Lauch und Feta

### Hinweis:

- Die Quiche kann auch mit Reis, Bulgur oder Buchweizen zubereitet werden.

### Wirkung:

- **Die Hirse** ist neutral bis kühlend, süß und leicht salzig, sie ist sehr nährend und gleichzeitig entfeuchtend, sie stärkt den Magen, die Milz, die Niere, Knochen, Bindegewebe, Nägel, Haut und Haare. Sie entsäuert den Organismus und hilft bei Erschöpfung und Blutmangel.
- **Der Lauch** ist erwärmend, scharf und süß, er wärmt die Mitte und die Nieren, stärkt die Abwehr und wirkt schleimlösend, seine Wärme bringt Bewegung in unsere Energie und unser Blut.
- **Tomaten** sind kühlend bis kalt, süß und sauer, sie kühlen Magen und Leber, wirken befeuchtend. Sie können bei Bluthochdruck, Halsschmerzen, Fieber, Husten und trockener Haut helfen.
- **Feta aus Schafsmilch** ist erwärmend, salzig, leicht scharf und süß, wirkt befeuchtend, hilft bei Erschöpfung, Verstopfung und trockener Haut.
- **Sahne** ist neutral, süß und fett, sie nährt die Energie, das Blut und die Säfte, **beruhigt und wirkt in kleinen Mengen der Alterung entgegen**, sie kann bei Verstopfung, Unruhe, Erschöpfung, trockener Haut und trockenem Husten helfen.