



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Juni - Pasta mit Ofengemüse und Walnüssen

### *Pasta mit Ofengemüse und Walnüssen*

#### Zutaten für 2 Personen:

- 220g Dinkelpasta ( auch sehr gut sind Hirse oder Kamut) ideal sind Penne
- 1 kleine Aubergine, 1 Zucchini, 1 rote Spitzpaprika, 1 rote Zwiebel
- je 1 Zweig frischer Rosmarin und Thymian
- 5 Esslöffel Olivenöl, Saft und Schale von ½ Biozitrone, 2-3 Knoblauchzehen, Ahornsirup und etwas Balsamicocreme
- reichlich frische Kresse und eine Handvoll geröstete Walnüsse

#### Zubereitung:

- Der Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.
- Auberginen, Zucchini und Spitzpaprika waschen, Strünke und Kerne entfernen und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
- Die Zwiebel schälen und halbieren und in Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen.
- Eine Marinade herstellen aus Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale, Zitronensaft und Knoblauch (hineingepresst).
- In einer großen Schüssel das Gemüse sehr gut mit der Marinade vermischen, die Kräuterzweige dazugeben und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
- Das Gemüse dann auf das Backblech geben und im Ofen für ca. 30 Minuten garen. Immer wieder umrühren.
- In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen. Ist die Garzeit des Gemüses beendet, dieses verfeinern mit etwas Ahornsirup, Balsamicocreme und Salz.
- Mit Alufolie abdecken und im ausgeschalteten Ofen warm halten.
- Die Pasta nach Packungsanweisung kochen, aber erst kurz VOR BEENDIGUNG der Garzeit salzen.
- Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen , zurück in den Topf geben und dort mit dem Ofengemüse vermischen.
- Mit reichlich frischer Kresse und Walnüssen servieren.  
...und glauben Sie mir, diese einfache Pasta schmeckt wunderbar...
- dazu als kleine Beilage: Salat aus Rucola, Chicoree und Radicchio.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Juni - Pasta mit Ofengemüse und Walnüssen

### Wirkweise:

Ein ideales Gericht für warme Tage, nährend und bekömmlich... trägt bereits den nahenden Sommer in sich.

- **Die Aubergine** ist kühlend, süß und bitter, sie wirkt allgemein befeuchtend, insbesondere befeuchtet und kühlt sie die Mitte und den Dickdarm, sie kühlt und bewegt das Blut und kann bei Gelenkbeschwerden und Verstopfung helfen.
- **Die Zucchini** ist kühlend, süß und bitter, wirkt kühlend und befeuchtend bei Hitze der Leber und des Magens, leitet Feuchtigkeit aus und kühlt das Blut. Kann ebenfalls bei Verstopfung helfen.
- **Die Paprika** ist kühlend, süß, leicht bitter und scharf, sie stärkt und bewegt die Energie und das Blut, kühlt Magen und Dickdarm, kann bei Hitzewallungen und Gelenkschmerzen hilfreich sein.
- **Der Thymian** ist erwärmend, bitter und scharf, er stärkt die Energie der Mitte, der Lunge und des HERZENS, er hilft bei Verdauungsschwäche und ist immunstärkend.
- **Der Rosmarin** ist erwärmend, bitter und scharf aromatisch, er kräftigt, wirkt bewegend und nährt das Blut, er hilft bei HERZSCHWÄCHE, niedrigem Blutdruck, Verdauungsbeschwerden und Gelenkbeschwerden.
- **Die Kresse** ist kühlend, leicht scharf und bitter, sie stärkt und bewegt die Energie der Mitte, wirkt kühlend und reinigend, hilft bei Verdauungsbeschwerden und Unruhe