



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Juni - Gebratene Süßkartoffeln mit bitter-süßem Blattsalat

### Gebratene Süßkartoffeln mit bitter-süßem Blattsalat und Sonnenblumenkernen

#### Zutaten für 2 Personen

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln, 1 Bund Rucola, 1 Chicoreestaude, 4-6 Essl geröstete Sonnenblumenkerne
- Ghee, 1 Bio Orange, ca. 1 Essl. Ahornsirup, 1 Teel. Kräutersenf, 2-3 Essl. Sonnenblumenöl, ½ Teel. gemahlener Bockshornklee, Salz
- reichlich frische Kresse

#### Zubereitung:

- Den Rucola kurz unter fließendem Wasser waschen, trockenschütteln, die unteren Stiele abschneiden und den Salat fein hacken. Die äußeren Blätter der Chicoreestaude entfernen, den unteren Strunk abschneiden und die Staude in sehr feine Ringe schneiden.
- Die Orange heiß abspülen, trockenreiben und die Hälfte der Orangenschale in ein kleines Schälchen reiben. Die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Süßkartoffeln in kleine Würfel schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Ghee erhitzen und die Süßkartoffelwürfel bei mittlerer Hitze unter Rühren für ca. 10 Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit das Dressing für den Salat bereiten: 2 Essl. Orangensaft mit Ahornsirup, Senf, Salz und Öl vorsichtig zu einer geschmeidigen Sauce verrühren. Beiseite stellen.
- Wenn die Süßkartoffeln beginnen leicht braun zu werden und NOCH BISS haben, werden sie mit Orangensaft abgelöscht. Mit Bockshornklee und Salz verfeinern, abdecken, aber auf der ausgeschalteten Herdplatte noch stehen lassen.
- Die beiden Blattsalate in eine Schüssel geben, vermengen und vorsichtig das Dressing darunterheben.
- Die Süßkartoffeln in einem tiefen Teller anrichten, den Salat und die Sonnenblumenkerne darauf geben und alles mit reichlich frischer Kresse servieren und genießen!

#### Hinweis

Diese einfache Speise, die aus so wenigen Zutaten besteht, ist ein ideales leichtes Mittagessen oder auch ein Abendmahlzeit. Die kleine Menge an bitteren Blattsalaten in Kombination mit den gebratenen Süßkartoffeln wird in der Regel auch abends noch gut verdaut.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Juni - Gebratene Süßkartoffeln mit bitter-süßem Blattsalat

### Wirkung

- **Die Süßkartoffel** ist neutral bis erwärmend und süß, sie stärkt die Energie und das Blut, die Mitte und die Nieren, sie kann bei Erschöpfung, Verstopfung und trockener Haut helfen.  
Sie wirkt sowohl be- wie auch entfeuchtend.
- **Rucola** ist kühl, bitter, süß und leicht scharf, er kühlt Hitze in Leber, Galle, Magen und Herz, er leitet Feuchtigkeit und Schleim aus und kann bei Unruhezuständen, Bluthochdruck und Gallenproblematik helfen.
- **Chicoree** ist kühl, bitter und süß, er kühlt Leber- und Bluthitze, er wirkt absenkend, entschleimend und blutreinigend, er ist hilfreich bei hohem Blutdruck, Wasseransammlungen und Hautproblematik.
- **Sonnenblumenkerne** sind neutral bis kühlend, süß und fett, sie nähren Milz, Lunge, Dickdarm, Niere, Leber und Gallenblase, sie beruhigen und können bei Unruhe, Verstopfung und hohem Blutdruck helfen.
- **Bockshornklee** ist warm, süß und leicht scharf, er vertreibt Kälte und erwärmt die Nieren, er stärkt die Energie der Lunge und kann bei Schwächezuständen hilfreich eingesetzt werden.
- **Kresse** ist kühl, scharf und leicht bitter, sie stärkt und bewegt die Energie der Mitte, wirkt allgemein kühlend und leitet Feuchtigkeit aus. Sie wirkt REINIGEND, löst Schleim auf und hilft bei Unruhe und Verdauungsbeschwerden.