



Ernährung nach den Fünf Elementen

September - Getreidesalat mit Sommergemüse und Orangendressing

Getreidesalat mit Sommergemüse und Orangendressing

Zutaten für 4 Personen (Hauptmahlzeit)

- Jeweils 150g Quinoa und Bulgur aus Buchweizen, 1 mittelgroße, feste Zucchini, 2 Fenchelknollen, 1 kleiner Kopf Radicchio, Salz
- Für die Marinade:
4-6 Essl. Olivenöl, 4 -6 Essl. frisch gepresster Orangensaft und Abrieb von ½ Bioorange, 2-3 Essl. Honig oder Ahornsirup
- 3-4 Stiele kleinblättriges Basilikum, eine Handvoll geröstete Walnüsse

Zubereitung

- Das Getreide in einem feinen Sieb unter fließend heißem Wasser gut waschen, abtropfen lassen
- Zucchini und Fenchel waschen, bzw. putzen und fein raspeln oder sehr klein würfeln
- Radicchio ebenfalls in feine Streifen schneiden, kurz abbrausen und trockenschütteln, beiseite stellen
- Basilikumstiele unter fließendem Wasser ebenfalls kurz abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und auf einen Teller geben
- Die Marinade herstellen.
- Die Getreidemischung in einen Topf geben und mit so viel Wasser aufgießen, das sie gerade gut bedeckt ist. Bei kleiner Hitze und geschlossen zum Köcheln bringen. Die Herdplatte ausschalten und das Getreide für 15 Minuten ziehen lassen.
- Den Topf von der Herdplatte ziehen, Getreide salzen, mit einer Gabel auflockern und in eine entsprechend große Schüssel geben.
- Das geraspelte Gemüse, den Radicchio und die Marinade dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen und dann auf Tellern mit dem Basilikum und den gerösteten Walnüssen angerichtet, servieren.
- Wer es gerne gehaltvoller liebt, der kann den Salat noch mit eingelegtem Feta anreichern.

Hinweis

- Dieses wunderbar einfache Gericht schmeckt am nächsten Tag mindestens genauso gut, wenn nicht gar besser und eignet sich vorzüglich als Büromahlzeit



Ernährung nach den Fünf Elementen

September - Getreidesalat mit Sommergemüse und Orangendressing

Wirkung

- Buchweizen ist neutral bis kühlend, süß und leicht bitter, er stärkt Milz, Magen und Dickdarm, wirkt entgiftend und ausleitend, er kann bei Dickdarmreizung, Gicht und Hautproblemen helfen
- Quinoa ist neutral, süß und leicht bitter, stärkt in erster Linie das Blut und die Energie, ist sehr leicht zu verdauen
- Zucchini sind kühlend, süß und bitter, sie kühlen und befeuchten den Magen und die Leber, sie leiten überschüssige Feuchtigkeit aus und kühlen das Blut, sie können hilfreich bei Magenreizung, Verstopfung und Neurodermitis sein
- Fenchel ist erwärmend, süß und scharf, er harmonisiert die Mitte, die Leber und die Niere, er stärkt und reguliert die Energie und kann Feuchtigkeit und Schleim umwandeln
Unterstützend kann er ebenfalls eingesetzt werden bei Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, Gelenk- und Menstruationsbeschwerden
- Basilikum ist erwärmend, scharf, bitter und leicht süß, es regt die Verdauung an, aktiviert Milz, Magen, Leber und Lunge, es kann Schleim lösen und bei Schwäche helfen
für uns Frauen hat es insbesondere eine stagnationslösende Wirkung auf unseren Beckenbereich