



Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - EINFACH Risotto mit Meerrettich und Schnittlauch

EINFACH - Risotto mit Meerrettich und Schnittlauch

Zutaten für 4 Personen (Hauptmahlzeit)

- 250g Risottoreis, 3 Essl. Olivenöl, ein kleines Stück Butter, 1 Bund Lauchzwiebeln
- 100ml trockener Weißwein, ca. 1.3 ml heiße Gemüsebrühe, Schale und Saft von 1 Biozitronen
- 1 Stück frischer Meerrettich, 100ml flüssige Sahne, ca. 60g grob geraspelter mittelalter Schafthafts- oder Ziegengouda
- 2 reife Birnen, 1 Bund Schnittlauch, Salz

Zubereitung

- Den Reis in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser sehr gut spülen und abtropfen lassen.
- Den Meerrettich schälen und fein reiben, beiseite stellen. Lauchzwiebeln putzen in dünne Ringe schneiden, waschen und trockentupfen. Den Schnittlauch ausputzen, waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken.
- Die Zitrone heiß abspülen, trocknen, die Schale abreiben, beiseite stellen und den Saft herauspressen. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden, in eine kleine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl zusammen mit der Butter sanft erhitzen und die Lauchzwiebeln hineingeben. Bei schwacher Hitze für ca. 3-5 Minuten dünsten, bis die Zwiebeln zu duften abfangen.
- Den Reis zugeben und ebenfalls andünsten, bis er glasig ist. Mit Weißwein ablöschen und offen unter ständigem Rühren einkochen lassen. Zitronenschale zufügen und dann so viel Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist.
- Immer wieder rühren und neue Brühe angießen. Das Risotto so für ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Der Reis soll noch bissfest sein.
- Nun die Sahne, den Meerrettich, die gewürfelte Birne und den Schnittlauch zugeben.
- Das Risotto mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Einige Minuten geschlossen ziehen lassen und mit dem geriebenen Käse bestreut servieren.
- ...mehr braucht es nicht! Es schmeckt herrlich!



Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - EINFACH Risotto mit Meerrettich und Schnittlauch

Wirkung

- **Rundkornreis** ist neutral bis leicht kühlend und süß, er harmonisiert die Mitte und stärkt die Energie und das Blut. Er leitet Feuchtigkeit und Wasseransammlungen aus und reguliert die Darmflora. Er kann bei Erschöpfung und Verdauungsschwäche helfen und ist ein gutes Mittel bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- **Lauchzwiebeln** sind erwärmend bis heiß und scharf, sie wärmen die Mitte, stärken und regulieren die Energie und bewegen das Blut. Sie können gut bei Erkältungen eingesetzt werden und wirken sanft entgiftend.
- **Meerrettich** ist erwärmend bis erhitzend und sehr scharf, er wärmt den Magen, den Dickdarm, die Lunge und die Niere, er wirkt sofort befreiend auf die Lunge und die Nase, er kann gut bei Verdauungsschwäche, Erkältung, Husten, Gelenksbeschwerden und auch bei Blasenentzündung eingesetzt werden.
- **Schnittlauch** ist erwärmend, scharf und leicht bitter, er stärkt und wärmt die Mitte, die Lunge und die Niere, er wirkt verdauungs- und durchblutungsfördernd und hilft bei Erkältungskrankheiten und bei Kopfschmerzen.
- **Käse aus Ziegen- oder Schafsmilch**, ist neutral bis erwärmend und süß, er wirkt nährend und befeuchtend und kann bei Erschöpfung, trockener Haut und Verstopfung helfen.
Käse aus Ziegen- oder Schafsmilch ist bekömmlicher und weniger verschleimend als Kuhmilch.