



Ernährung nach den Fünf Elementen

Dezember - Griesschmarren mit Holunderbirnen

Griesschmarren mit Holunderbirnen

Zutaten für 4 Personen:

- Für den Schmarren: 180g Gries, Schale von 1 Zitrone, Bourbonvanille, 3 Essl. brauner Zucker, 2 Eier
- Für die Holunderbirnen: 4 reife Birnen, Orangenschale, Vanille, 3 Nelken, 1 Kardamomkapsel, je 1 Prise Zimt und Piment, 1 Zweig frisches Rosmarin, 2 Teel. brauner Zucker, ca. 150 ml Holundersaft (Muttersaft)
- Butter oder Ghee zum Ausbacken, 4 Essl. geröstete Walnusskerne

Zubereitung:

- Für den Schmarren ½ l Wasser mit den Gewürzen in einen Topf geben und zum Köcheln bringen.
- Den Gries und die verquirlten Eier einrühren und bei schwacher Hitze so lange rühren, bis die Masse eindickt. Den Brei auf einen großen flachen Teller geben und auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit das Kompott zubereiten. Die Birnen schälen, vierteln und gleich in schmalen Spalten in einen Topf schneiden.
- Die Gewürze und das Rosmarin dazugeben und mit so viel Holundersaft aufgießen, dass die Birnen knapp bedeckt sind.
- Das Obst bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur zum Kochen bringen. Es darf nur sanft köcheln. Nach ca. 10 Minuten von der Platte nehmen und mit braunem Zucker abrunden. Warmstellen.
- In einer großen Pfanne Ghee oder Butter erhitzen. Den erkalteten Gries mit einer Gabel in Stücke reißen und in die Pfanne geben. Unter Rühren schön goldbraun anbraten.
- Ist der Griesschmarren rundum braun und knusprig, die Walnüsse zugeben und unterrühren.
- Den Schmarren auf Teller verteilen und mit den lauwarmen Holunderbirnen servieren.

Wirkung:

- Der Weizengriess ist süß und kühl, er nährt die Mitte und ist leicht bekömmlich.
- Der Holunder ist süß und bitter, er stärkt die Säfte von Leber und Niere und wirkt darmreinigend.
- Die Birne ist süß, leicht sauer und kühl, kühlt Lunge und Magen, erfrischt das Herz und hilft bei Husten.
- Die Walnuss ist süß, bitter, fett und warm, sie stärkt die Niere und die Lunge, **kann bei Erschöpfungszuständen helfen.**