



Ernährung nach den Fünf Elementen

Mai - im Ofen geschmorter grüner Spargel mit Erbsen

Im Ofen geschmorter grüner Spargel mit Erbsen

Es ist Spargelzeit und wir sollten viele Gelegenheiten nutzen, dieses wunderbare Gemüse in vielen Varianten zu genießen. Spargel ist wohlschmeckend und reinigend.

Hier eines meiner EINFACHEN Lieblingsrezepte!

Zutaten für 2- 3 Personen:

- Olivenöl, 500g grüner Spargel, 300g TK Erbsen, ca. 100 ml heiße Gemüsebrühe, 2-3 Essl. Ahornsirup, etwas Balsamicoremeessig, 3 Essl. frisch gepresster Orangensaft, Salz
- 1 kleiner Bund frischer Dill, nach Wunsch Parmesan oder Feta

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen und in eine Fettpfanne 4 Essl. Olivenöl geben.
- Die TK Erbsen in ein Schüssel geben und antauen lassen.
- Den Spargel vorbereiten. Dafür die holzigen Enden entfernen, das untere Drittel der Spargelstangen schälen und diese anschließend in 4-5 cm lange Stücke schneiden. ½ Orange auspressen.
- Den Spargel und die Erbsen in die Fettpfanne geben und gut mit dem Olivenöl vermischen. In den Ofen geben und für ca. 5 Minuten schmoren lassen. Anschließend mit nur so viel Brühe aufgießen, dass das Gemüse nur knapp bis zur Hälfte bedeckt ist. Nun das Ganze für weitere 15 Minuten sanft garen lassen. Dabei immer wieder umrühren. (das Gemüse sollte nicht verkocht, sondern angenehm knackig sein!)
- In der Zwischenzeit den Dill waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Parmesan grob hobeln, Feta in Würfel schneiden.
- Nach beendeter Garzeit das Gemüse mit Ahornsirup, Balsamicoreme, ca. 3 Essl. Orangensaft und Salz abschmecken.
- Den frischen Dill unterheben und mit Parmesan oder Feta servieren.

Hinweis:

- Dieses einfache, schnelle und wohlschmeckende Gemüse lässt sich in vielen Varianten genießen.
- Es kann z.B. unter Pasta gehoben werden, es kann mit verschiedenen Getreidesorten (Reis, Bulgur, Couscous, Dinkel...) oder einfach nur mit ein paar Scheiben guten Weißbrot gereicht werden.
- Der Orangensaft kann auch durch Zitronensaft ersetzt werden und anstatt Dill einet sich auch wunderbar frisches Basilikum.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Mai - im Ofen geschmorter grüner Spargel mit Erbsen

Wirkung:

- **Spargel** ist kühlend bis kalt, süß und leicht bitter, er wirkt kühlend, reinigend und harntreibend, er kann bei Bluthochdruck, Wasseransammlungen, Blasenentzündung und Hautunreinheiten helfen
- **Grüne Erbsen** sind neutral bis leicht kühl und süß, sie kräftigen die Funktion von Milz und Magen, wirken harntreibend und entgiftend, sie können bei Wasseransammlungen, Verdauungsschwäche, Verstopfung und Hautproblemen helfen.
- **Dill** ist erwärmend, scharf und leicht bitter, er wärmt und stärkt den Magen, die Milz und die Nieren, er wirkt appetitanregend und kann bei Verdauungsstörungen helfen.
- **Orange** ist kühlend bis kalt, süß und sauer, sie öffnet den Magen und senkt die Energie ab, sie nährt die Saft- und befeuchtet die Lunge
- **Essig aus Balsamico** ist erwärmend, sauer und süß, er bewegt die Energie und das Blut, wärmt den Magen, die Milz und die Leber, er unterstützt die Fett- und Eiweißverdauung und wirkt sanft entgiftend
- **Parmesan (Kuhmilch)** ist neutral bis erwärmend, süß, leicht scharf und auch bitter, er wirkt nährend und befeuchtend
- **Feta (Schafsmilch)** ist erwärmend, aromatisch bis scharf, salzig und mäßig süß, von der Wirkung her wie Kuhmilchkäse, aber bekömmlicher und weniger verschleimend.