



Ernährung nach den Fünf Elementen

Juni - Grüne Linsen mit Rucola und Kartoffeln

Grüne Linsen mit Rucola und Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- Ghee oder Olivenöl, 5-7 vorwiegend festkochende Kartoffeln, 150g grüne Linsen, 1 rote Zwiebel, 1 Teel. brauner Zucker, etwas Kurkuma, 1 Lorbeerblatt, Schale und Saft von 1 Bio Zitrone, 1 Teel. gemahlener Koriander, 2 Essl. Tomatenmark, ca. $\frac{3}{4}$ l heiße Gemüsebrühe
- 1 Bund Rucola, etwas Balsamico Creme, Salz
- Zum Servieren 4 Teel. Schmand

Zubereitung:

- Die Linsen unter fließend kaltem Wasser gut waschen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und kurz in kaltes Wasser legen, damit sie nicht braun werden.
- Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Den Rucola ausputzen, fein hacken, in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen
- Ghee oder Olivenöl in eine Topf sanft erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
- Den braunen Zucker darüber geben, kurz mitdünsten und dann das Kurkuma einstreuen. Ebenfalls für ca. 1 Minuten dünsten, bis sich das Aroma entfaltet.
- Die gewaschenen Linsen, die Zitronenschale, den Koriander, das Tomatenmark und das Lorbeerblatt zugeben. Mit so viel heißer Brühe aufgießen, dass die Linsen knapp bedeckt sind. Für ca. 8 bis 10 Minuten geschlossen sanft köcheln lassen.
- Dann die Kartoffeln zugeben und die restliche Brühe nachgießen. Die Menge der Brühe richtet sich danach, wie das Gericht in seiner Konsistenz sein soll.
- Bei geschlossenem Deckel ca. 25 bis 30 Minuten weiterköcheln, immer wieder umrühren und eventuell nochmals Brühe nachgießen.
- Die Linsen sollten noch leicht Biss haben und die Kartoffeln nicht verkocht sein.
- Nach beendeter Garzeit das Lorbeerblatt entnehmen. Den Rucola zugeben und vorsichtig unterheben. Mit Zitronensaft, Balsamico und Salz abschmecken und mit einem Löffel Schmand servieren.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Juni - Grüne Linsen mit Rucola und Kartoffeln

Hinweis:

- Dieses Gericht ist nährend, leicht bekömmlich, reinigend und entgiftend.
- Es kann mit allen anderen Linsensorten zubereitet werden und Rucola lässt sich sehr gut durch einen Bund frischen Dill ersetzen.
- Es sollte als Mittagsmahlzeit genossen werden, da Linsen am Abend schwerer verdaulich sind.

Wirkung:

- **Grüne Linsen** sind kühl bis neutral, sie stärken vor allem die Energie, das Blut und die Säfte, alle Linsensorten haben eine reinigende und entgiftende Wirkung
- **Kartoffeln** sind neutral und süß, sie stärken die Energie und das Blut und tonisieren vor allem die Milz, den Magen und die Nieren, sie wirken entfeuchtend und entgiftend und können bei Sodbrennen, Verstopfung und hohem Blutdruck hilfreich eingesetzt werden
- **Rucola** ist kühlend, scharf, bitter und süß, er kühlt Hitze in Leber, Galle, Magen und Herz, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, hilft bei Unruhezuständen
- **Frühlingszwiebeln** sind erwärmend bis heiß und scharf, sie stärken und regulieren die Energie und bewegen das Blut, sie wirken schweißtreibend und entgiftend und helfen bei Erkältung, Kopfschmerzen, Bauchweh und erhöhtem Cholesterinspiegel
- **Zitronenschale** ist neutral bis warm, bitter, leicht scharf und aromatisch, sie entstaut die Leber, wirkt verdauungsfördernd und bewegt die Energie der Mitte
- **Lorbeerblatt** ist erwärmend, scharf, bitter, süß und aromatisch, es bewegt das Blut und die Energie, fördert die Verdauung und reguliert die Mitte, es entfeuchtet, beruhigt, wärmt und kann bei Erschöpfung helfen