



Ernährung nach den Fünf Elementen

Juli - gebratene Austernpilze mit Radicchio und Thainudeln

Gebratene Austernpilze mit Radicchio und Thainudeln

Zutaten für 4 Personen:

- Ghee oder Kokosöl, 400g Austernpilze, 1 kleiner halber Radicchio, 2 kleine Knoblauchzehen, 250g Thainudeln (Mie Nudeln)
- 2 Teel. Erdnusscreme, Sojasauce, 1 Bund frischer Koriander, Salz
- 4 -6 Essl. geröstete Cashewnüsse

Zubereitung:

- Die Austernpilze von den harten Enden befreien, zerteilen, vorsichtig putzen und in feine Streifen schneiden. Den Radicchio halbieren, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Kurz in einem Sieb waschen und gut trockenschütteln. Den Knoblauch schälen.
- Koriander waschen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und beiseite stellen.
- Die Thainudeln in reichlich Wasser nach Anleitung kochen, abgießen und warmhalten.
- In einer beschichteten Pfanne Ghee oder Kokosöl erhitzen und die Austernpilze unter Rühren kurz scharf anbraten. Nach einigen Minuten den Radicchio und den Knoblauch (gepresst) dazu geben und mitbraten. Die Erdnusscreme in einer Tasse mit etwas heißem Wasser anrühren und zum Gemüse geben. Gut unterrühren.
- Das Gemüse soll noch Biss haben. Nun die Nudeln zugeben. Dann sofort mit Sojasauce würzen, in diesem Moment lassen sich dann auch die Nudeln wunderbar unter das Gemüse heben.
- Alles kurz durchziehen lassen, mit Koriander verfeinern, mit Salz abschmecken und mit den gerösteten Cashewnüssen servieren.

Hinweis:

- Dieses Gericht ist ein schnelles und herrlich leichtes Sommeressen. Wenn etwas übrig bleibt so kann es am nächsten Tag sehr gut als Salat verspeist werden. Nochmals anreichern mit frischen Kräutern und Nüssen und fertig ist eine kleine Mahlzeit.

Wirkung:

- **Austernpilze** sind warm und leicht fad, sie stärken die Milz und den Magen, wirken entkrampfend und können Kälte und Wind (starke innere Anspannung) aus dem Körper vertreiben.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Juli - gebratene Austernpilze mit Radicchio und Thainudeln

Sie können sehr vielseitig und hilfreich eingesetzt werden bei: Gelenkbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, Arterienverkalkung und chronischen Magen- und Darmbeschwerden.

- **Radicchio** ist kühlend bis kalt, bitter und leicht süß, er kühlt Hitze und leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, er kann bei hohem Blutdruck und Unruhezuständen helfen
- **Koriander** ist erwärmend, scharf und leicht süß, er stärkt und reguliert die Mitte und bewegt die Energie, er löst Feuchtigkeit, Schleim und Nahrungsstagnation, wirkt entgiftend und kann sogar Schwermetalle ausleiten.
Er hilft bei Verdauungsschwäche, Blähungen und Erkältung
- **Erdnuss** ist neutral bis erwärmend, süß und sehr fett, sie stärkt die Energie und nährt das Yin und das Blut, sie befeuchtet Milz, Magen, Lunge und Dickdarm, hilft bei Erschöpfung, Auszehrung, Unruhe, trockener Haut und trockenem Husten.

HINWEIS:

Trotz all Ihrer guten Eigenschaften ist die Erdnuss sehr süß und sehr fett. Sie kann in einer gewissen Regelmäßigkeit gegessen werden. Aber nur in kleinen Mengen.

Auf gesalzene Erdnüsse sollte man besser ganz verzichten.

- **Cashewnuss** ist neutral bis kühlend, süß und fett, sie befeuchtet den Magen und den Darm und kann bei Erschöpfung, Auszehrung und Unruhe helfen.