



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Januar - Quiche mit Pilzen, roten Zwiebeln und Thymian

### Quiche mit Pilzen, roten Zwiebeln und Thymian



#### Zutaten für 4 Personen:

##### Für den Teig:

- 250g Dinkelmehl Typ 1050, 125g weiche Butter, ½ Teel. Salz, 3-4 Essl. kaltes Wasser

##### Für den Belag:

- 5-6 mittelgroße rote Zwiebeln, 2 Teel. brauner Zucker, 2 Knoblauchzehen, 20g getrocknete Pilze (z.B. Steinpilze, gut eingeweicht und gut ausgedrückt), 200g Egerlinge
- 200g aromatischen Feta, 3 Eier, ca. 100ml Sahne oder z.B. Hafermilch
- Je ½ Teel. Salz, Bockshornklee, Paprika, Muskatnuss
- 4-5 Zweige frischen Thymian oder 1 Essl. getrockneter Thymian
- Olivenöl

#### Zubereitung:

- Eine Springform von 28 cm Durchmesser einfetten und leicht bemehlen. Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig herstellen, diesen in die Form geben, etwas flachdrücken und mit einem kleinen Teigroller ausrollen.
- Den Rand mit den Fingern etwas hochdrücken. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und den Teig kaltstellen.

#### Für den Belag:

- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Den Feta würfeln, den Thymian kurz abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
- In einem Messbecher die Eier verquirlen und Sahne oder Hafermilch und die Gewürze dazugeben.
- Backofen auf 180 Grad vorheizen
- In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin sanft andünsten, braunen Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.
- Zuerst die eingeweichten Pilze zugeben und unter Rühren für ca. 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch hineinpressen. Dann die frischen Pilze zufügen, gut untermischen und für weitere 5 Minuten braten.
- Leicht salzen, den Feta und den Thymian dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Januar - Quiche mit Pilzen, roten Zwiebeln und Thymian

- Das Gemüse auf den vorbereiteten Teigboden geben, die Eier-Gewürzmischung darüber verteilen und ab in den Ofen damit.
- Die Quiche bei 180 Grad Umluft auf mittlerer Schiene für 35 bis 40 Minuten goldbraun backen.
- Vor dem Anschneiden etwas auskühlen lassen und dann ...GENIESEN!

### Hinweis:

- Diese Quiche ist sehr nährend, leicht erwärmend und aromatisch.
- Sie kann sehr gut für einen Tag im Kühlschrank gelagert werden und schmeckt dann fast NOCH BESSER als frisch.

### Wirkung:

Eingehen möchte ich gerne auf folgende Nahrungsmittel:

- **Pilze** sind eine sehr kostbare Heilnahrung. Sie enthalten viel Eiweiß und haben einen hohen Vitamingehalt.
- Sie sind kühlend bis neutral, mäßig süß und aromatisch, sie stärken die Energie und das Blut, wirken kühlend, schleimlösend und entgiftend, sie helfen bei Anspannung und beruhigen den Geist.
- **Zwiebeln** sind erwärmend, scharf und süß, sie bewegen die Energie und das Blut, wirken entgiftend und wandeln Feuchtigkeit und Schleim um.
- Sie wirken anregend und erwärmend auf die Mitte, die Lunge und die Niere
- **Thymian** ist erwärmend, bitter und scharf, er stärkt die Energie der Mitte, der Lunge und des Herzens er wirkt erwärmend, trocknend, entschleimend und immunstärkend und kann bei Infektanfälligkeit, Halsentzündung, Husten und Verdauungsbeschwerden helfen.
- **Feta aus Schafsmilch** ist erwärmend, scharf, salzig und mäßig süß, **er wirkt befeuchtend, ist aber bekömmlicher als Kuhmilch und wirkt nicht so verschleimend.** Er kann gut eingesetzt werden bei Erschöpfung und Verstopfung.