



Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - Pasta mit würzigem Sellerie – Linsen - Ragout

Pasta mit würzigem Sellerie – Linsen - Ragout



Zutaten für 4 Personen:

- 500g Pasta (Dinkel-, Hirse- oder Kamutpenne)
- 200g Berglinsen, 4-5 Stangen Staudensellerie mit Selleriegrün
- 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Teel. brauner Zucker, 4 Essl. Grünkernschrot, 1 Lorbeerblatt, 1 kleiner Bund Petersilie
- 1/8 l trockener Weißwein, etwas heiße Gemüsebrühe, abgeriebene Schale und Saft 1/2 BIOZitrone, Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

- Die Berglinsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel fein hacken. Die Selleriestangen säubern, den Strunk und das obere Ende abschneiden und in ca. 3-5mm dicke Scheiben schneiden.
- Das zarte Selleriegrün beiseite legen.
- Die Petersilie kurz abrausen, trockenschütteln und sehr fein hacken.
- In einem kleinen Topf die Linsen mit reichlich Wasser und dem Lorbeerblatt und der Zitronenschale zum Köcheln bringen. Bei schwacher Hitze für ca. 20 Minuten sanft weiterköcheln lassen. Die Linsen sollten bissfest sein.
- Das Lorbeerblatt entfernen, das Restwasser abgießen und etwas salzen.
- In der Zwischenzeit Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel unter Rühren andünsten, den braunen Zucker darüber streuen und kurz karamellisieren lassen. Den Grünkernschrot dazugeben und für einige Minuten mitdünsten, bis er seinen typisch würzigen Duft entfaltet.
- Den Sellerie in die Pfanne geben, gut mit der Zwiebel-Grünkernmischung verrühren. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann etwas Gemüsebrühe angießen und alles für ca. 10 Minuten geschlossen sanft köcheln lassen.
- Während dieser Zeit das Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, die Pasta nach Anweisung zubereiten und erst kurz vor Ende des Kochvorganges salzen.
- Die Nudeln abgießen und zusammen mit den Linsen und der Petersilie zum Selleriegemüse geben. Alles vorsichtig vermengen, salzen.
- Mit feingehacktem Selleriegrün sofort servieren.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - Pasta mit würzigem Sellerie – Linsen - Ragout

Hinweis:

- Diese Speise ist eine leicht bekömmliche, sehr schmackhafte Frühjahrs Mahlzeit.
- Das Gericht wird durch den Grünkernschrot besonders aromatisch und bekommt dadurch den Geschmack, als wäre gebratener Speck darin.
- Kombiniert man die Sauce mit verschiedenen Getreidesorten, wie z.B. Perldinkel, Quinoa, Buchweizen oder Gerstengraupen, so kann die Gewichtsreduktion unterstützt werden.

Wirkung:

Eingehen möchte ich gerne auf folgende Nahrungsmittel:

- **Berglinsen** sind neutral bis erwärmend und süß, sie stärken die Energie, das Blut und bauen Substanz auf.
Linsen sind entfeuchtend und können somit gut zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden.
- **Staudensellerie** ist kühlend, süß und leicht bitter, er wirkt entfeuchtend und kühlt Hitze im Magen und in der Leber. Er kann hilfreich bei hohem Blutdruck eingesetzt werden.
- **Grünkern** ist erwärmend, süß und leicht säuerlich, er leitet Feuchtigkeit aus, stärkt die Milz und baut Blut auf.
Er wirkt ausgleichend auf Leber und Gallenblase und eignet sich daher wunderbar als Frühjahrs - Getreide, um den Körper zu entgiften und angestaute Emotionen zu klären.
- **Petersilie** ist erwärmend, leicht scharf, bitter und zusammenziehend, es wirkt harntreibend, entspannend und entgiftend, es bewegt und stärkt die Energie und festigt die Nieren.
Petersilie hilft bei Blasenentzündung, Verdauungsschwäche und Sehschwäche.
- **Lorbeerblatt** ist unentbehrlich für die Zubereitung von Hülsenfrüchten!
es ist erwärmend, scharf, bitter und aromatisch, fördert die Verdauung, wirkt entfeuchtend und beruhigend. Es kann bei Erschöpfung, Unruhe, Muskel- und Menstruationsbeschwerden helfen.
- **Zitronensaft** ist sauer und kalt, er wirkt kühlend und entspannend auf die Leber, er leitet nach innen und unten und bewahrt die Säfte.
- **Zitronenschale** ist neutral bis warm, bitter, leicht scharf und aromatisch, sie entstaut die Leber und bewegt die Energie der Mitte, sie wirkt verdauungsfördernd und kann bei Magenschmerzen helfen.