



## Ernährung nach den Fünf Elementen

April - Risotto mit jungen Artischockenherzen und Rucola

### Risotto mit jungen Artischockenherzen und Rucola



#### Zutaten für 4 Personen:

- 250g Risottoreis (oder auch Dinkelreis), 8 fein gehackte Schalotten, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, ca. 20 g Butter, 1 Teel. brauner Zucker
- 10 junge, eingelegte Artischockenherzen, 1 Bund Rucola, Schale und Saft von ½ Biozitrone
- 75 ml Weißwein, ca. 900 ml heiße Gemüsebrühe
- Für eine cremige Konsistenz ein Schuss flüssige Sahne oder Getreidemilch
- Wenn gewünscht: 100g frisch geriebener Parmesan
- Salz

#### Zubereitung:

- Den Reis in einem feinen Sieb gut waschen und abtropfen lassen. Die Artischockenherzen vorsichtig auf ein Küchentrepp legen, um das Öl abzufangen. Dann die einzelnen Herzen in mundgerechte Stücke schneiden, beiseite stellen.
- Den Rucola ausputzen, kurz abbrausen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen.
- In einer hohen, beschichteten Pfanne das Öl und die Butter gemeinsam erwärmen. Die Schalotten zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten sanft andünsten. Den braunen Zucker zugeben und den Knoblauch dazu pressen. Nochmals 2-3 Minuten mit den Schalotten dünsten.
- Den Reis in die Pfanne geben und so lange mit einem Holzlöffel rühren, bis alle Reiskörner mit der Öl-Zwiebelmischung überzogen sind und glänzen.
- Die Zitronenschale dazugeben, den Wein angießen und so lange rühren, bis die Flüssigkeit vollkommen vom Reis aufgenommen wurde.
- Nun immer wieder heiße Brühe angießen und so lange rühren, bis diese aufgesogen ist. Es dauert ca. 20 bis 25 Minuten, bis der Reis gar ist.
- Anschließend das Risotto mit Sahne oder Getreidemilch, Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Ganz zum Schluss vorsichtig die Artischockenherzen und den Rucola unterheben, das Risotto von der Platte nehmen und zugedeckt 2-3 Minuten durchziehen lassen.
- Auf vorgewärmten Tellern mit dem frischen Parmesan servieren.
- Als Beilage passt sehr gut eine Mischung aus verschiedenen bitteren Blattsalaten mit Birne.
- ...und ich wünsche einen GUTEN APPELIT.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

April - Risotto mit jungen Artischockenherzen und Rucola

### Hinweis:

- Für dieses Gericht sollten unbedingt junge Artischockenherzen verwendet werden. Sie sind sehr zart und haben keine holzigen Fasern, wie das bei reiferen Artischocken oft der Fall ist. Verwenden Sie auch Artischockenherzen, die nur in gutem Öl und ohne Kräuter eingelegt sind. So bleibt der typisch feine Geschmack ganz unverfälscht.

### Wirkung:

**REIS** hat unglaublich viele wertvolle Eigenschaften und sollte neben anderen Getreidesorten ein regelmäßiger Bestandteil in unserer Ernährung sein.

Das hier beschriebene Risotto ist von seiner Wirkung her genau angepasst an diese Jahreszeit und jede einzelne Zutat unterstützt Sie genau da, wo Ihr Körper JETZT Unterstützung braucht.

Reis unterstützt die körperliche und geistige REINIGUNG und fördert die UMWANDLUNG von HITZE (Anspannungen)

- **Risottoreis** ist neutral bis kühlend, süß und aromatisch und wirkt besonders beruhigend  
**Reis** im Allgemeinen stärkt die Energie und das Blut, harmonisiert die Mitte und leitet Feuchtigkeit aus. Er reguliert die Darmflora und kann bei Verdauungsschwäche und Durchfall helfen. Des weiteren kann Reis eingesetzt werden bei: Erschöpfung, Blasenentzündung, Wasseransammlungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Hautproblemen
- **Artischocken** sind kühlend, süß und bitter, sie bewegen die Energie und kühlen die Leber, die Blase, die Galle und den Magen, sie können Blockaden der Mitte lösen und wirken entgiftend
- **Rucola** ist kühlend, scharf, bitter und süß, er kühlt Hitze in Leber, Galle, Magen und Herz und leitet Feuchtigkeit und Schleim aus. Er ist hilfreich bei Gallenproblemen und Unruhezuständen.
- **Zitrone** ist kalt, sehr sauer und zusammenziehend, sie wirkt reinigend, entschleimend, kühlend und befeuchtend.
- **Zitronenschale** ist neutral bis warm, bitter, leicht scharf und aromatisch sie bewegt die Energie der Mitte, wirkt verdauungsfördernd und entstaut die Leber
- **Bittere Blattsalate** sind kühlend bis kalt, bitter und leicht süß Sie kühlen Hitze und wirken harntreibend. Sie sind sehr hilfreich bei Unruhezuständen, Gallenproblematik und Blasenentzündung. Je BITTERER sie sind, desto REINIGENDER wirken sie.