



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Juni - Knusprig – zarte Aprikosentarte mit Pistazien

### Knusprig – zarte Aprikosentarte mit Pistazien



#### Zutaten für eine Springform von 26 cm Durchmesser:

- Für den Teig: 175 g Dinkelmehl, 100 g weiche Butter, 50 g Rapadura ( Vollrohrzucker), die Schale von ½ abgeriebenen Zitrone, 1 Eigelb, 1 Prise Salz
- Für den Belag: 750g, REIFE, süß-säuerlich duftende Aprikosen, 25-30 g Butter, den Saft und die Schale von ½ BIO Zitrone, 4 Messerspitzen Bourbon Vanille
- 2 Esslöffel gemahlene Mandeln, 2 Esslöffel schwarze Johannisbeermarmelade, 3 Esslöffel gehackte Pistazienkerne

#### Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad / Umluft vorheizen
- Die Springform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.
- Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig herstellen und diesen in die vorbereitete Form geben. Mit einem Handroller ausrollen und mit den Fingern einen Rand hochdrücken. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und kaltstellen.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Juni - Knusprig – zarte Aprikosentarte mit Pistazien

- Nun den Belag zubereiten: dafür die Aprikosen vorsichtig waschen, trockentupfen. In mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Zitronensaft und Schale und mit der Vanille gut vermischen.
- In einer beschichteten Pfanne bei kleiner Temperatur die Butter zerlassen und leicht aufschäumen lassen. Die Aprikosenstücke in die Pfanne geben, vorsichtig mit der Butter vermengen und leicht erwärmen.
- Nach ein paar Minuten das Obst sachte in ein großes Sieb gleiten lassen und überschüssigen Saft abtropfen lassen.
- Den Mürbteigboden aus der Kühlung holen, die gemahlenden Mandeln darauf verteilen und die Aprikosen darauf geben.
- Die Tarte im Ofen bei 175 Grad 35 bis 40 Minuten backen. Dabei dürfen die Aprikosenspitzen leicht braun werden.
- Nach Ende der Backzeit den Kuchen aus dem Ofen holen. Nachdem er schon einige Minuten ausgekühlt ist, mit erwärmter Beerenmarmelade betupfen (so sieht der Kuchen sehr schön aus)
- Zum Schluss die Pistazien darüber geben und einfach nur genießen...diese Tarte ist wirklich ein Gedicht...oder soll ich sagen „ein Sommertraum“ ...

### Hinweis:

- Kombinieren Sie doch einmal SÜSS und BITTER.  
Damit meine ich, trinken Sie zu einem Kuchen, einem süßen Gebäck oder einer Süßspeise doch einmal einen feinen bitteren Kräutertee, statt vielleicht den gewohnten Kaffee.  
Sie werden feststellen, die Geschmäcker ergänzen sich wunderbar und Sie werden das Süße durch das Bittere wesentlich besser verdauen und werden sich „leichter“ fühlen...
- Hier ein Vorschlag für einen Kräutertee, der warm und kalt köstlich schmeckt:
  - Brennnessel mit Zitronenverbene

### Wirkung:

- Himmlisch...nährend und befeuchtend
- Zur Aprikose:
  - Sie ist erwärmend bis neutral, süß und sauer, sie stärkt die Mitte, die Säfte und das Blut.
  - Sie tonisiert die Milz und die Lunge und transformiert Schleim
  - Sie wirkt befeuchtend und kann bei trockenem Husten, trockener Haut und Verstopfung helfen.