



Ernährung nach den Fünf Elementen

August - gebratener Radicchio mit Kichererbsen

Gebratener Radicchio mit Kichererbsen, schwarzen Oliven und Spitzpaprika

Zutaten 2 Personen:

- 2 kleine Köpfe Radicchio,
1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht 220g),
10 schwarze, entsteinte
Oliven, 1 kleiner roter
Spitzpaprika
- 2 Knoblauchzehen,
2 Messerspitzen gem.
Bockhornklee, Schale und
Saft von ½ BIO Orange,
Agavendicksaft, 2 Esslöffel
trocken gerösteter Sesam
- 1 kleiner Bund Petersilie
- Ghee oder Pflanzenöl, Salz



Zubereitung:

- Die Kichererbsen in einem feinen Sieb sehr gut waschen und dann abtropfen lassen.
- Die äußeren Blätter und den Strunk des Radicchios entfernen, die Köpfe vorsichtig vierteln.
- Die Oliven in Scheiben schneiden, den Spitzpaprika waschen, vom Ansatz und von Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen.
- Die Orange gut waschen, trockenreiben, von der Hälfte die Schale zuerst abreiben. Dann die Frucht halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen.
- In eine beschichtete Pfanne etwas Ghee oder Öl geben und erhitzen. Kichererbsen, Oliven und Paprika zugeben und unter Rühren für einige Minuten sanft anbraten. Anschließend Knoblauch, Bockhornklee, Orangenschale, die Hälfte der Petersilie und Salz zugeben. Alles gut unterrühren und bei sehr kleiner Hitze und jetzt geschlossenem Deckel warmhalten.
- In einer zweiten Pfanne noch einmal Ghee oder Öl erhitzen und die Radicchioviertel vorsichtig hineinlegen. Bei stärkerer Hitze den Radicchio anbraten (er darf etwas braun werden), dann vorsichtig wenden. Nochmals kurz anbraten. Mit 2-3 Esslöffel Orangensaft und Agavendicksaft ablöschen. Leicht salzen und die restliche Petersilie dazugeben.



Ernährung nach den Fünf Elementen

August - gebratener Radicchio mit Kichererbsen

- Mit einem Holzschaber wenden.
- Das Kichererbsengemüse auf vorgewärmte Teller geben und den gebratenen Radicchio darauf anrichten.
- Mit geröstetem Sesam garniert servieren und genießen!

Hinweis:

- Als Alternative kann statt Radicchio auch Chicorée verwendet werden.
- Die Petersilie kann dann durch fein gehackten Rosmarin ersetzt werden und der Sesam durch geröstete Sonnenblumenkerne.
- ...Das gleiche Rezept...und doch ganz anders!

Wirkung:

- **Radicchio** ist kühlend bis kalt, bitter und leicht süß, er wirkt verdauungsfördernd und reinigend, er kühlt und erfrischt das Herz
- **Kichererbsen** sind kühlend bis neutral und süß, sie stärken die Energie und das Blut, die Milz und die Nieren, sie können bei Wasseransammlungen, Verstopfung und Blutmangel helfen.
Sie wirken beruhigend und sind sehr nährend.
- **Oliven** sind neutral, süß, bitter, leicht sauer und fett, sie stärken die Energie, das Blut, die Körpersäfte und wirken reinigend, entgiftend und entzündungshemmend
Sie sind sehr nährend und wirken befeuchtend auf die Funktionen von Magen, Leber, Niere, Herz, Lunge und Haut
- **Paprika** ist kühlend, süß, leicht scharf und leicht bitter, er stärkt und bewegt die Energie und das Blut, befeuchtet und kühlt den Magen und den Dickdarm. Er kann bei erhöhten Cholesterinwerten, bei Gelenkbeschwerden und bei Hitzewallungen helfen.
SPITZPAPRIKA ist für viele Menschen bekömmlicher, als der herkömmliche Paprika, da er zarter und seine Schale sehr viel feiner ist und daher besser zu verdauen ist.
- **Bockshornklee** ist erwärmend, süß und leicht scharf, er wirkt verdauungsfördernd und entspannend, er stärkt und erwärmt die Nieren und sanft die Energie der Lunge.
- **Sesam** ist kühlend, süß und fett, er stärkt die Nieren und die Leber, nährt das Blut und die Körpersäfte und kräftigt ALLE ORGANE