



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - 1 Teig - zwei Speisen - süße Crostata und herzhaft Tarte

### Herbst-Süße - Crostata mit Birnen und Brombeeren

#### Zutaten für eine Crostata von ca 28 cm:

- Für den Teig; 250g Dinkelmehl (1050), 50g brauner Zucker, abgeriebene Schale ½ Bio Zitrone, 120g kalte Butter, 50g Creme fraiche, 2-3 Essl. kaltes Wasser, 1 Prise Salz
- Für die Füllung; 5 reife Birnen, 2 Handvoll Brombeeren, 50g brauner Zucker, Schale und Saft ½ Bio Zitrone, 1 Essl. Speisestärke, Blättchen von 3-4 Zweigen Thymian, 2 Essl. geröstete Walnüsse, 1 Essl. Quittengelee
- 2 Essl. Semmelbrösel



#### Zubereitung:

- Für den Boden alle Zutaten zu einem geschmeidigem Teig verarbeiten und diesen für ca. 1 Stunde kühl stellen.
- In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Brombeeren vorsichtig in einem Schälchen mit Wasser schwenken und auf einem Küchentuch trocknen lassen.
- Thymianzweige kurz unter fließendem Wasser waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.
- Zitronenschale, braunen Zucker, Speisestärke und die Brombeeren vorsichtig mit den Birnen mischen und für einige Minuten ziehen lassen.
- Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Mürbteig darauf zu einem Kreis ausrollen. Vom Durchmesser her darf er die Breite des Backbleches haben. Die Semmelbrösel darauf verteilen.
- Anschließend die Füllung auf den Teig geben und zwar so, dass ein Rand von ca. 4 cm frei bleibt. Den überstehenden Teig vorsichtig leicht überlappend um die Früchte legen.
- Die Crostata auf unterer Schiene für ca. 30 bis 35 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.
- Aus dem Ofen nehmen. Mit warmem Quittengelee vorsichtig bestreichen und die Walnüsse darauf verteilen.
- Lauwarm oder ausgekühlt mit etwas Creme fraiche servieren.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - 1 Teig - zwei Speisen - süße Crostata und herzhaft Tarte

### Hinweis:

- Dieser Kuchen ist wunderbar nährend und von einer angenehmen Süße.
- Er schmeckt auch herrlich mit Pfirsichen, Rosmarin und Pinienkernen oder mit Äpfel, Zwetschgen und Mandelstiften.

### Wirkung:

- **Birnen** sind kühl, süß und leicht sauer, sie erfrischen das Herz, befeuchten die Lunge, den Dickdarm und den Magen, sie können Schleim in der Lunge lösen und bei Husten, Heiserkeit, Verstopfung und Unruhezuständen helfen.
- **Brombeeren** sind kühlend, süß, sauer und leicht zusammenziehend, sie kühlen, bilden Blut und Säfte und können bei Blutarmut helfen
- **Thymian** ist erwärmend, bitter und leicht scharf, er wirkt stärkend auf Milz, Magen, Lunge und Herz, er erwärmt, ist immunstärkend, trocknend und entschleimend
- **Walnüsse** sind erwärmend, süß, bitter und fett, sie wirken sehr kräftigend und stärken die Energie und das Blut, sie kräftigen den Rücken und das Gehirn und können bei Erschöpfungszuständen sehr hilfreich sein.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - 1 Teig - zwei Speisen - süße Crostata und herzhafte Tarte

### Tarte mit geschmorten roten Beten und Zucchini auf Frischkäse-Senf-Creme

#### Zutaten für eine Tarte von ca 28 cm:

- Für den Teig; 250g Dinkelmehl (1050), 1 Teel. Salz, abgeriebene Schale ½ Bio Zitrone, 120g kalte Butter, 50g Creme fraiche, 2-3 Essl. kaltes Wasser, 1 Prise Salz, 2 Essl. Semmelbrösel
- Für die Füllung: 500g vorgekochte rote Bete in kleine Würfel geschnitten, 1 kleine Zucchini, 1 rote Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, jeweils ein Teel. gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, 1 Essl. Orangenmarmelade, etwas Balsamico-Creme, Salz, 1 kleiner Bund frischer Dill
- 1-2 Essl. Olivenöl
- 175g Doppelrahmfrischkäse, 3 Essl. Sauerrahm 1 Essl. körniger Senf
- 100g Feta, in kleine Stücke geschnitten



#### Zubereitung:

- Für den Boden alle Zutaten zu einem geschmeidigem Teig verarbeiten und diesen für ca. 1 Stunde kühl stellen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini waschen, trocknen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und die Zwiebel fein hacken. Den Dill kurz abrausen, trockenschütteln und ebenfalls sehr fein hacken.
- In einer kleinen Schale den Frischkäse mit Senf und Sauerrahm zu einer glatten Creme verrühren.
- Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten.
- Die roten Bete, die Zucchini dazugeben, den Knoblauch hineinpressen und alles gut mit den Zwiebeln vermischen. Die Gewürze zugeben und alles für ca. 10 Minuten sanft schmoren.
- Zum Schluss salzen, mit Orangenmarmelade und Balsamico Cremeessig abrunden und mit dem Dill verfeinern. Den Herd ausschalten.
- Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den vorbereiteten Mübteig darauf zu einem Kreis ausrollen. Vom Durchmesser her darf er die Breite des Backbleches haben. Die Semmelbrösel darauf verteilen.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - 1 Teig - zwei Speisen - süße Crostata und herzhafte Tarte

- Die Frischkäse - Senf - Creme auf den Teigboden streichen.
- Anschließend das warme Gemüse darauf geben und zwar so, dass ein Rand von ca. 4 cm frei bleibt. Den überstehenden Teig vorsichtig leicht überlappend um die Füllung legen. Zum Schluss den Feta darauf verteilen.
- Die Tarte auf unterer Schiene für ca. 30 bis 35 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.
- Aus den Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und genießen.

### Hinweis:

- Diese Tarte ist sehr nährend und kräftigend und dennoch leicht verdaulich.
- Anstelle von Dill passen auch sehr gut frischer Schnittlauch oder Rosmarin.
- Statt Feta kann auch Pecorino, Parmesan (nach dem Backen) oder Mozzarella verwendet werden.

### Wirkung:

- **Rote Bete** sind kühlend, süß und leicht bitter, sie stärken die Energie und das Blut, regulieren und stärken die Milz und den Magen, sie wirken entgiftend und helfen bei Blutarmut
- **Zucchini** sind kühlend, süß und bitter, sie kühlen Hitze in der Leber, leiten Feuchtigkeit aus und sind hilfreich bei Magenreizung und Verstopfung
- **Kreuzkümmel** ist erwärmend, scharf, süß und bitter, er bewegt die Energie und das Blut und reguliert die Mitte, er fördert die Fettverdauung und hilft bei Verdauungsschwäche
- **Koriander gemahlen**, ist erwärmend, bitter, scharf und leicht süß, er stärkt und reguliert die Mitte und fördert die Fettverdauung, er bewegt die Energie und entspannt die Leber
- **Dill** ist erwärmend, scharf und bitter, er wärmt und stärkt den Magen, die Milz und die Niere, er wirkt beruhigend, fördert die Durchblutung und hilft bei Kältegefühl