



Ernährung nach den Fünf Elementen

November - Grüne Bohnen mit pikanter Aprikosensauce

Ein EINFACH gutes Rezept !

Grüne Bohnen mit pikanter Aprikosensauce und würzigen Süßkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 600g grüne Bohnen
- Für die Aprikosensauce:
 - 2 Essl. Olivenöl, 1 große rote Zwiebel (fein gehackt), je ½ Teel. gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, 2 Knoblauchzehen, 1 Teel. brauner Zucker, ½ Teel. Harissa, Schale von ½ Biozitrone, 400g stückige Tomaten aus der Dose, 1 Essl. Tomatenmark, 75g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen
 - 1 Bund frischer Koriander, fein gehackt (ersatzweise Petersilie), für die Sauce und die Süßkartoffeln
- Für die Süßkartoffeln:
 - 500g Süßkartoffeln, 1 rote Zwiebeln, halbiert und in feine Spalten geschnitten, 1 Teel. schwarze Senfkörner, 2 Teel. gemörserte Koriandersamen, 2 Knoblauchzehen, 1 Essl. Quittengelee, Salz



Zubereitung:

- Die Bohnen putzen, halbieren und in einem großen Sieb warm abbrausen, abtropfen lassen.
- Mit Hilfe eines Dämpfaufsatzes oder in siedendem Wasser bissfest garen. Warmhalten.

Für die Süßkartoffeln:

- In einer beschichteten Pfanne Öl oder Ghee erhitzen und die gewürfelten Süßkartoffeln mit den Zwiebelspalten darin unter Rühren für ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze anbraten, bis beides anfängt weich zu werden.

In der Zwischenzeit wie unten beschrieben die Aprikosensauce zubereiten.



Ernährung nach den Fünf Elementen

November - Grüne Bohnen mit pikanter Aprikosensauce

- Den Knoblauch hineinpressen, Senfkörner und Kreuzkümmel ebenfalls zugeben und alles unter Rühren ca. 3 Minuten weiterbraten.
Achtung, denn die Senfkörner fangen an zu springen, wenn sie erhitzt werden.
- Die Süßkartoffeln sollen sehr gut mit den Samen bedeckt sein.
- Zum Schluss verfeinern mit der Hälfte des frischen Korianders, mit süßem Quittengelee und Salz.

Für die Sauce die getrockneten Aprikosen in kleine Würfel schneiden.

- Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln unter Rühren sanft andünsten. Braunen Zucker darüber geben und leicht karamellisieren lassen. Aprikosenstücke, Gewürze und Zitronenschale zugeben, den Knoblauch hineinpressen und alles gut mit der Zwiebel-Zucker-Mischung vermengen. Für einige Minuten dünsten.
- Anschließend die Tomatenstücke zugeben. Das Tomatenmark mit etwas heißem Wasser anrühren und ebenfalls in die Sauce geben.
- Alles für ca. 10 Minuten sanft schmoren lassen, mit Salz und eventuell nochmals etwas braunen Zucker abschmecken und mit dem restlichen Koriander verfeinern.
- Vor dem Servieren die grünen Bohnen in die Sauce geben, vorsichtig unterheben und kurz durchziehen lassen.
- Die Süßkartoffeln und das Bohnengemüse mit der Aprikosensauce auf einem Teller anrichten, servieren...und genießen!

Küchentipp:

- Das Bohnengemüse und die Süßkartoffeln können jeweils auch als eigenständiges Hauptgericht zubereitet werden.
- Dazu passt dann wunderbar ein gemischter, bitterer Blattsalat aus Radicchio, Chicorée und Rucola mit einem fruchtig süßem Dressing.

Kleine Warenkunde & heilsame Wirkung

Grüne Bohnen und Süßkartoffeln sind sehr nährnde und stärkende Nahrungsmittel. Sie ERDEN den Menschen, sind kräftigend und ausgleichend.

- **Grüne Bohnen** sind neutral und süß, sie stärken die Milz und die Nieren, sie entwässern und können hilfreich bei Übergewicht eingesetzt werden, ebenso hilfreich bei erhöhten Cholesterin- und Blutzuckerwerten
- **Süßkartoffeln** sind neutral bis erwärmend und süß, sie stärken die Niere, die Milz und den Magen, ebenso die Energie und das Blut, sie helfen bei Erschöpfung und können gut bei Verstopfung und trockener Haut eingesetzt werden.
- **Aprikosen** sind neutral und erwärmend, süß und sauer, sie stärken die Mitte, die Säfte und das Blut.