



Ernährung nach den Fünf Elementen

Januar - gebratener Blumenkohl mit Linsenragout

Ein EINFACH gutes Rezept !

Gebratener Blumenkohl mit Linsenragout und Feigenjoghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl (ca. 800g, ohne Grün), 200g Berglinsen, 1 Lorbeerblatt, ca. 800ml heiße Gemüsebrühe
- 2 rote Zwiebeln, 1 Dose stückige Tomaten (400g), 2 -3 Essl. Tomatenmark (in etwas heißem Wasser angerührt), Schale und Saft von ½ Biozitrone
- 2 Essl. frische Thymianblättchen, 1 kleiner Bund frischer Schnittlauch, Harissa (orientalische Gewürzmischung), etwas geriebene Muskatnuss, Salz, Olivenöl
- Feigenjoghurt: 200g griechischer Joghurt, 2 Essl. Schmand, Teel. Feigenmarmelade, 2-3 Teel. Ganzkornsenf



Zubereitung:

- Die Berglinsen unter fließendem Wasser gut waschen, in einen Topf geben und mit dem Lorbeerblatt nach Packungsanweisung bissfest kochen. Event. Restkochwasser abgießen und das Lorbeerblatt entfernen. Dann warmhalten.
- In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, Thymian und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Vom Thymian die Blättchen abzupfen, den Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden.
- In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze sanft andünsten. Den Blumenkohl zugeben und unter Rühren ebenfalls für ca. 2-3 Minuten anbraten. Er darf leicht braun werden.
- Tomaten, Tomatenmark, Zitronenschale und Harissa zugeben. Gut mit dem Blumenkohl vermischen und alles geschlossen für weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen. Der Blumenkohl soll bissfest sein.
- Inzwischen den Feigenjoghurt zubereiten: griechischen Joghurt, Schmand, Feigenmarmelade und Senf in einer kleinen Schüssel gut verrühren, beiseite stellen.
- Nach beendeter Kochzeit die noch warmen Linsen vorsichtig unter das Blumenkohlgemüse heben. Alles noch einmal kurz erhitzen und mit etwas Muskatnuss, Zitronensaft und Salz abschmecken.
- Das Gericht auf vorgewärmten Tellern mit Feigenjoghurt und Schnittlauchröllchen anrichten und servieren.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Januar - gebratener Blumenkohl mit Linsenragout

Küchentipp:

- Dieses Gericht ist eine eigenständige Hauptmahlzeit und gewinnt sogar noch an Geschmack, wenn es nochmals sanft aufgewärmt wird.
- ...und wer eine Beilage dazu möchte: es passen wunderbar Stampfkartoffeln mit fein gehaktem Rosmarin dazu.

Kleine Warenkunde & heilsame Wirkung

- **Nährend und dennoch sehr leicht bekömmlich, wohltuend erwärmend**
- **Blumenkohl** ist neutral bis kühlend, er stärkt die Energie und das Blut und ist hilfreich bei Schwäche, er kann Schleim auflösen und bei Verstopfung, Magenschleimhautentzündung und erhöhten Blutzuckerwerten helfen.
- **Berglinsen** sind neutral bis kühlend, süß und leicht fad, sie stärken das Blut, die Säfte und die Energie, sie haben eine entfeuchtende und reinigende Wirkung und **können daher gut auch bei Gewichtsreduktion eingesetzt werden.**
- **Thymian** ist erwärmend, bitter und scharf, er stärkt die Energie von Milz, Magen, Lunge und Herz. Thymian ist erwärmend, wirkt trocknend (bei Schleim), entschleimend und immunstärkend. Er hilft bei Husten, Halsentzündung, Verdauungsschwäche und Blähungen.
- **Schnittlauch** ist erwärmend, scharf und leicht bitter, er regt die Verdauung an und fördert die Durchblutung, er kann bei Erkältungskrankheiten, Schnupfen und auch bei Kopfschmerzen hilfreich eingesetzt werden.
- **Griechischer Joghurt** ist neutral bis kühlend, süß und sauer, er wirkt befeuchtend und kühlend, kann gut in kleinen Mengen bei Verstopfung, trockener Haut und auch bei Juckreiz eingesetzt werden.
- **Schmand** ist neutral, süß und fett, er nährt die Energie, das Blut und die Säfte, er wirkt in kleinen Mengen beruhigend und kann so ebenfalls in kleinen Mengen bei Erschöpfung und Verstopfung sehr hilfreich sein.
- **Feigen** sind neutral bis erwärmend, sehr süß, sie stärken die Mitte, das Blut und die gesamte Energie, in Maßen genossen wirken sie reinigend, sie können bei Verstopfung, Heiserkeit und trockenem Husten hilfreich sein.
- **Senf** ist erwärmend, scharf und bitter, er fördert die Verdauung, insbesondere von fettigen Speisen und hilft bei Verdauungsschwäche