



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - gebratener Rosenkohl mit Kräutersaitlingen

### Ein EINFACH gutes Rezept !

#### Gebratener Rosenkohl mit Kräutersaitlingen und Chutneyreis

##### Zutaten für 2-3 Personen:

- 500g Rosenkohl, 300-400g Kräutersaitlinge, 1 Bund frische, junge Petersilie
- Ghee, Muskatnuss, Ahornsirup, Balsamecocreme, Salz
- 100g Basmatireis, Schale von ½ Biozitrone, 2-3 Teel. Birnenchutney (oder ein anderes Chutney nach Belieben)

##### Zubereitung:

- Den Rosenkohl putzen und halbieren, die Kräutersaitlinge ebenfalls putzen und je nach Größe halbieren und dann in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken.
- Den Reis gut waschen, abtropfen lassen und mit der Zitronenschale in einen kleinen Topf geben. Nach Packungsangabe kochen und warm halten.
- Während der Reis gart, in einer beschichteten Pfanne Ghee erhitzen und den Rosenkohl bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Einen Deckel auf die Pfanne geben und den Rosenkohl für ca. 10 Minuten sanft schmoren. Er soll aber nicht verkochen, sondern Biss haben.
- Das Gemüse mit Muskatnuss, Ahornsirup, der Hälfte der Petersilie und Salz abschmecken.
- In der Zwischenzeit in einer zweiten beschichteten Pfanne nochmals Ghee erhitzen und die Kräutersaitlinge darin unter Rühren anbraten, bis sie schön braun sind. Mit der restlichen Petersilie, Balsamecocreme und Salz verfeinern.
- Das Chutney unter den warmen Basmatireis heben.
- Rosenkohl und Kräutersaitlinge auf vorgewärmten Tellern anrichten und zusammen mit dem Chutney - Reis servieren.



##### Küchentipp:

- Statt der Krautersaitlinge können auch Austernpilze verwendet werden.
- Anstelle von Reis passen auch sehr gut Polentaschnitten oder Bratkartoffeln.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - gebratener Rosenkohl mit Kräutersaitlingen

### Kleine Warenkunde & heilsame Wirkung

- Ein wahres POWER ESSEN!
- Angenehm nährend, aromatisch und pikant fruchtig
- **Rosenkohl** ist leicht erwärmend und bitter, er stärkt die Mitte, baut Blut und Energie auf und ist hilfreich bei Erschöpfung
- **Kräutersaitlinge / Pilze** sind neutral, süß und fad, sie kühlen das Blut und Hitze und stärken die Energie und das Blut. Sie sind sehr kräftigend, beruhigen den Geist und sind sehr gut bei innerer Anspannung
- **Petersilie** ist erwärmend, leicht scharf und bitter, sie wirkt entspannend und entgiftend, gleichzeitig bewegt und stärkt sie die Energie. Sie wirkt harntreibend, reinigend und kann bei Sehschwäche und Blasenentzündung hilfreich eingesetzt werden.
- **Reis** ist neutral bis kühlend und süß, er stärkt die Energie und das Blut und harmonisiert die Mitte, er reguliert die Darmflora und leitet Feuchtigkeit aus. Er kann bei Erschöpfung, Verdauungsschwäche und Nahrungsmittelenverträglichkeiten helfen.