



Ernährung nach den Fünf Elementen

April - gedünstete Rosmarinkarotten auf grünen Frühlingslinsen

Ein EINFACH gutes Rezept !

Gedünstete Rosmarinkarotten auf grünen Frühlingslinsen

Zutaten für 4 Personen:

- 6 mittelgroße, junge Karotten,
2 Zweige Rosmarin
- 1 kleine Stange Lauch, 1 Bund
Frühlingszwiebeln, 250g grüne
Linsen (gewaschen und gut
abgetropft), 1 Lorbeerblatt
- Olivenöl, etwas Ahornsirup,
1 ½ Teel. gem. Kreuzkümmel,
Schale und Saft von ½ Biozitrone,
3 Essl. Rosinen (halbiert),
1 Teel. Bockshornklee,
1-2 Essl. Quittengelee, Salz



Zubereitung:

- Die Karotten schälen, längs halbieren und dann in feine Scheiben schneiden. Den Rosmarin unter fließendem Wasser kurz abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abzupfen und sehr fein hacken.
- Den Lauch und die Frühlingszwiebeln putzen, die Lauchstangen halbieren und beides in feine Scheiben schneiden.
- Biozitrone gut waschen und trockenreiben. Die Hälfte der Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Die Linsen in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze zusammen mit dem Lorbeerblatt bissfest garen.
- In der Zwischenzeit in einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und den gehackten Rosmarin dazugeben. Ca. 3 Minuten sanft dünsten, bis der Rosmarin duftet. Die Karotten zugeben und gut mit der Öl-Kräutermischung vermengen. Einen guten Schuss Ahornsirup darüber geben und das Ganze bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten sanft dünsten. Immer wieder umrühren.
- In einer weiteren beschichteten Pfanne nochmals Olivenöl erhitzen und den Kreuzkümmel darin sanft anbraten. Lauch, Rosinen und Frühlingszwiebeln zugeben und für ca. 8 Minuten unter Rühren dünsten.
- Die Linsen (ohne Lorbeerblatt), Bockshornklee und Zitronenschale dazugeben, gut vermengen und für weitere 10 Minuten sanft schmoren.
- Danach das Gemüse mit Quittengelee, Zitronensaft und Salz abrunden.
- Das Linsengemüse zusammen mit den süßen Rosmarinkarotten auf einem Teller anrichten und servieren.



Ernährung nach den Fünf Elementen

April - gedünstete Rosmarinkarotten auf grünen Frühlingslinsen

Küchentipp:

- Statt Karotten können auch Süßkartoffeln verwendet werden.
- Herrlich schmeckt es auch, wenn man beide Gemüsegerichte vermischt.
- Was übrig bleibt kann am nächsten Tag aufgewärmt werden oder auch als schmackhafter Salat dienen.

Jede einzelne Zutat „formt“ ein Gericht und gibt ihm Kraft und die entsprechende Wirkung!

Kleine Warenkunde & heilsame Wirkung

- Ein leichtes, nährendes und stimmungshebendes Frühlingsessen - anregend, aromatisch und süß!
Ein Essen, das „Sie wieder auf die Beine bringt!“
- **Karotten** sind neutral bis erwärmend, süß und leicht bitter, sie nähren sanft die Mitte und stärken die Energie und das Blut. Karotten sind günstig bei Verdauungsschwäche, Blutschwäche, trockener Haut, hohem Blutdruck und auch bei Sehschwäche
- **Rosmarin** ist erwärmend, bitter und scharf aromatisch, er stärkt die Mitte, das Herz und die Leber, er wirkt belebend und anregend, ist verdauungsfördernd und kann bei Erschöpfung und Niedergeschlagenheit helfen
- **Lorbeerblatt** ist erwärmend, scharf, bitter und süß, es regt die Verdauung an, reguliert die Mitte, beruhigt und hilft bei Erschöpfung und Unruhe.
WICHTIG: Beim Zubereiten von Hülsenfrüchten sollte immer ein Lorbeerblatt mitgekocht werden.
- **Frühlingszwiebeln** sind erwärmend bis heiß und scharf, sie wärmen und stärken die Mitte und die Energie, sie bewegen das Blut und wirken sanft entgiftend
sie können gut bei Kopfschmerzen und erhöhtem Cholesterinspiegel eingesetzt werden.
- **Lauch** ist erwärmend, scharf und süß, er wärmt die Mitte und die Nieren, er wirkt belebend und stärkt die Abwehr
- **Rosinen** sind erwärmend und süß, sie stärken Blut, Energie, Nieren und Leber, auch stärken sie Sehnen, Muskeln und Knochen, sie können gut bei Schwäche und Erschöpfung eingesetzt werden.
- **Zitronenschale** ist warm, aromatisch, bitter und leicht scharf, sie entstaut die Leber, wirkt verdauungsfördernd und bewegt die Energie der Mitte
- **Zitronen** sind sehr sauer und kalt, sie leiten überschüssige Hitze aus, kühlen und reinigen!
Sie helfen bei Durst und Unruhe
- **Quitte** ist neutral, süß, sauer, zusammenziehend und leicht bitter, sie ist entgiftend und reinigt den Darm, sie wirkt harmonisierend und nährt die Säfte und das Blut.