INHALT

01 Einleitung

02 Frühstück
Polenta mit Aprikosen und Mandel 5
Sommerfrühstückstraum mit Ziegenjoghurt und Granola 6
Kokosmilchreis mit Pflaumen 7
Hirse mit Heidelbeeren und Kirsche 8
Spinat–Kartoffel–Muffins 9
Hirse–Pancakes mit gelben Pflaumen 10
Quinoa Risotto mit Avocado 11

03 Suppen
Möhren–Kokos–Ingwer–Suppe 13
Sellerie–Birnen–Suppe 14
Cremige Süßkartoffelsuppe mit Petersilienpesto 15
Eintopf aus Kürbis und schwarzen Bohnen 16
Berglinsen–Kürbis–Eintopf 17
Spanischer Kichererbseneintopf 18

04 Hauptgerichte für Mittags & Abends
Würzige Kürbisspalten aus dem Ofen mit Ziegen–Fetakäse 20
Mildes Linsencurry mit Sesamreis 21
Grüner Spargel auf Kartoffelstampf 22
Polenta Pizza für alle 23
Cremiges Risotto mit Champignons 24
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis 25
Pasta mit Kürbis 26
Ofenhuhn mit Kartoffeln und Tomaten 27
Reis Congee 28
Sonnengelbes Hühnchencurry 29
Kürbisrisotto mit Garnelen 30
Süßkartoffelchips mit Guacamole 31

EINLEITUNG

01

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sprechen wir von dem Organpaar Milz & Magen, wenn wir von der „Mitte“ sprechen. Dieses bildet die Basis unserer Energie, unserer „Mutter Erde“.

Zu viele Einflüsse von innen und außen, besonders unsere westliche Lebensweise, führen dazu, dass wir immer mehr den Bezug zu uns selbst und unserer starken Basis (unserer Erdung) verlieren.

Aufgrund der herrschenden Schnelllebigkeit versuchen wir unsere Zeit minutiös zu planen und räumen uns immer weniger „nahrhafte“ Zeit für uns selbst ein, sei dies nun Freizeit oder eben unsere Mahlzeiten.

Erde

Metall

Wasser

Holz

Feuer

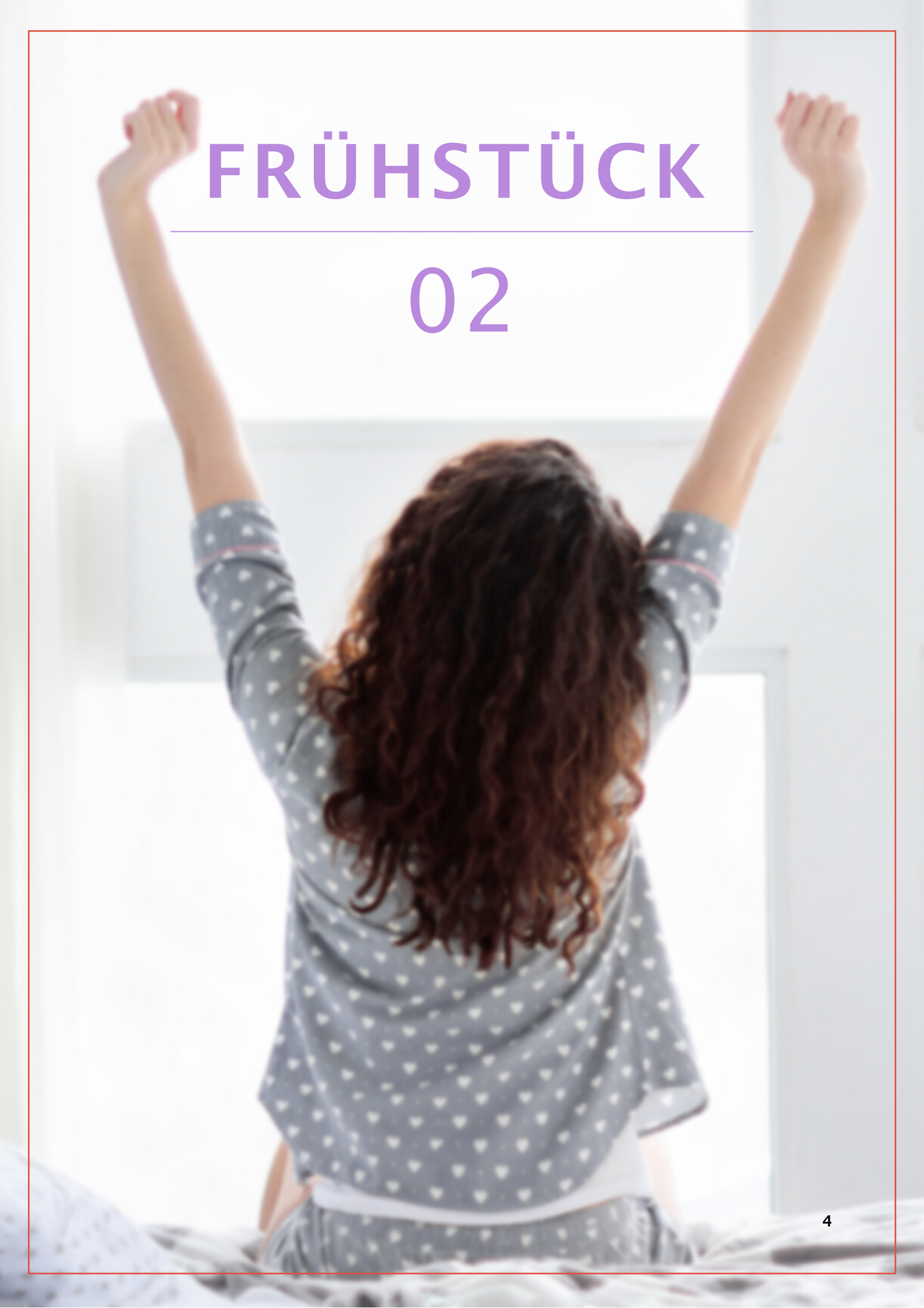
Aus Zeitmangel führen wir dem Körper nährstoffarme Nahrung (Fast Food) zu, und wundern uns, warum wir energielos sind, Verdauungsbeschwerden haben, schlecht schlafen, zu Heißhunger neigen oder plötzlich Allergien oder Unverträglichkeiten bekommen, die zuvor nie ein Thema waren.

In diesem Rezepte Booklet habe ich meine liebsten die Mitte stärkenden Rezepte zusammengestellt, vom warmen gekochten Frühstück, über nährende Suppen, bis zu köstlichen Hauptgerichten. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Nachkochen und Genießen.

Deine Claudia

FRÜHSTÜCK

02



POLENTA MIT APRIKOSE UND MANDEL

Zutaten (1P.)

4 Eßl. Schnellkochpolenta, Butter, Vanillepulver, Aprikosen (oder jedes andere Obst), Mandeln

1Msp. Kardamom, 1Nelke

1Prise Meersalz

1Spritzer Zitronensaft

1Msp. Kurkuma

Zubereitung

1 Reismandeldrink/Haferdrink und Wasser zum Kochen bringen und die Polenta einrühren.

2 Nach dem Aufkochen die Nelke hineingeben und auf kleiner Flamme die Polenta ausquellen lassen.

3 Zum Ende der Garzeit mit Kardamom, Meersalz, Zitronensaft und Kurkumawürzen und ein kleines Stück Butter unterrühren.

4 Aprikosen halbieren und mit sehr wenig Wasser einige Minuten köcheln und das Vanillepulver am Schluss zum Kompott geben.

Die Polenta mit dem Kompott anrichten und mit den Mandeln bestreuen.