

# Fisolen-Kartoffel Gulasch

400 g Fisolen  
5 Stück Kartoffeln  
1 Liter Wasser  
1 Stück Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Majoran  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Kümmel gemalen  
1 TL Zitronenschale gerieben  
1 TL Salz  
3 Prisen Pfeffer  
70 g Speckwürfel  
2 EL Maisstärke oder Kuzu zum Binden  
1 Spritzer Apfelessig  
Öl, Butterschmalz oder Gheebuter zum Anbraten  
Sauerrahm zum Garnieren



**Zutaten für: 4 Portionen**

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Gheebuter anrösten. Speckwürfel, Tomatenmark, Paprikapulver und Kümmel dazu geben und noch etwas mitrösten. Mit 1 Liter warmem Wasser aufgießen. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit restlichen Gewürzen und Salz dazu geben. Fisolen waschen und in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden und hinzufügen. Ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen und ab und zu umrühren.

2 EL Stärke mit 4 EL kaltem Wasser verrühren, zum Gulasch geben und noch einmal aufkochen bis das Gulasch soßig wird. Zum Schluss noch einen Spritzer Apfelessig hinein und bei Bedarf nochmals würzen.

## Wirkung:

Aus Sicht der TCM stärken Fisolen das Qi der Mitte, Niere, Leber und Herz. Sie nähren auch das Blut bei Blutmangel und leiten Feuchtigkeit aus. Kartoffel stärken das Qi der Mitte und wirken entspannend. Inesgesamt ein super stärkendes, wärmendes und bekömmliches Gericht. Ideal im Herbst.

## Hinweis:

Bei Feuchtigkeits Thematik den Speck und den Sauerrahm weglassen!  
Hitzetypen sollen Knoblauch, Zwiebel und Pfeffer weglassen!

# Quinotto mit Champignons und Tomaten

200 g Quinoa  
150 g Tomaten  
150 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
400 ml Gemüsebrühe  
1 TL Oregano  
1/2 TL Rosmarin  
1/2 TL Thymian  
6 Blätter Basilikum frisch  
1 Prise Pfeffer  
Pinienkerne geröstet  
Olivenöl  
Parmesan gerieben  
1 Spritzer Essig



**Zutaten für: 2-3 Portionen**

Knoblauch schälen und fein hacken, in Olivenöl anbraten. Die geviertelten Tomaten und die klein geschnittenen Champignons dazugeben und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.  
Alle Kräuter und Gewürze begeben und kurz weiterbraten. Jetzt den gewaschenen Quinoa dazugeben, nochmals 1 Minute braten. Mit der Brühe aufgießen, noch einmal aufkochen lassen und auf kleinster Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Einen Spritzer Essig dazu. Anschließend vom Herd nehmen und 15 Minuten quellen lassen. Den frischen Basilikum, den Parmesan und die gerösteten Pinienkerne unterrühren.  
Mit frischem Salat servieren.

## Wirkung:

Aus Sicht der TCM stärkt Quinoa das Qi der Mitte und die Essenz. Gut für alle Energielosen und stärkt die Knochen.

Champignons leiten Feuchtigkeit aus. Die Kräuter sind verdauungsfördernd und wandeln Feuchtigkeit im Körper um.

## Hinweis:

Bei Feuchtigkeits Thema den Parmesan weglassen!  
Hitzetypen kein Knoblauch!

# Rettich-Speck Schnitten

1 kg weißer Rettich  
200 g Reismehl  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Koriander  
150 g Speck klein geschnitten  
1 Stück Zwiebel fein gehackt  
175 ml Gemüsebrühe  
2 EL Kuzu (mit 2 EL Wasser vermischen)  
1 TL Salz, Sojasauce, Zucker  
1 Prise weißer Pfeffer  
Kokosöl, Butterschmalz, Ghee oder Olivenöl zum Braten



Rettich reiben. Topf mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Rettich darin weich kochen. Hitze abschalten und noch etwas auf dem Herd ziehen lassen. Speck in einer Pfanne knusprig braten, Zwiebel anrösten. Reismehl mit Zucker, Sojasauce und weißem Pfeffer mit lauwarmen Wasser auflösen. Kuzu mit 2-3 EL Wasser auflösen und zum Reisteig mischen. Den gekochten Rettich gut ausdrücken und mit Reisteig, gebratenem Speck, geröstetem Zwiebel und klein gehacktem Korianderkraut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backblech mit Backpapier oder Fett auskleiden und die Masse hineingeben. Das Ganze für eine Stunde dämpfen. Danach den Kuchen vollständig auskühlen lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank). Am nächsten Tag den Rettichkuchen in Quadrate schneiden und in einer Pfanne mit Fett goldbraun braten. Mit Schnittlauch garnieren und Sojasoße servieren.

Wirkung: weißer Rettich löst Schleim Hitze in Lunge und Dickdarm. Weißer Rettich reinigt die Lunge von Rauchern.

Bei Feuchtigkeit ohne Speck! Eine Alternative wären getrocknete Shrimps (im Asialaden erhältlich). Shrimps müssen vorher eingeweicht werden.

# Oma's Mohnkuchen

200 g Mohn  
300 g mehliges Kartoffel  
6 Stück Eier  
180 g Butter (weich)  
150 g Rohrohrzucker  
1/2 TL Kardamom  
1/2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
Zitronenschale und -Saft



Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Karoffeln kochen, danach gleich schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Die Eidotter mit Zucker, Butter, Gewürzen schaumig rühren. Die passierten Kartoffeln, Salz, Zitronenschale und -Saft, Mohn einrühren. Zuletzt den Eischnee unterheben. Eine Kranz-Backform oder Tortenform einfetten, bemehlen und den Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 50 min backen.

Mit Staubzucker bestreuen und mit Powidelmarmelade servieren.

Wirkung:

Aus Sicht der TCM stärkt der Mohn die Niere, gut für Knochen, wärmt den Unterleib. Hoher Anteil an Kalzium. Kartoffeln stärken unsere Mitte und lösen Anspannung.

Ab und zu etwas Süßes zu genießen heißt sich selbst zu verwöhnen. "Verwöhnen" heißt nähren - heißt Yin nähren - also unsere Weiblichkeit :-).