



PRIVATE ARZTPRAXIS KAMPSCHULTE

NEUHOFEN BURGHAUSEN
WWW.BURGHAUSEN-TCM.COM

Ein Vorschlag für einen TCM-Ernährungstag

"HAFERBREI" - FRÜHSTÜCK

- 50 g Haferflocken
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- 1 EL Erdmandeln (kann auch durch einen zweiten EL Walnüsse ersetzt werden)
- 1 EL Walnüsse gehackt
- 1 EL Goji Beeren
- 1 Apfel

- Gerne auch am Vorabend bereitstellen.
-
- Apfel klein schneiden und in 200 ml Wasser 5 Minuten zu Kompott köcheln lassen.
- Die Äpfel aus der Flüssigkeit nehmen und beiseite stellen.
- Goji Beeren zu den Äpfeln geben und vermischen.
- Die Kochflüssigkeit mit etwas Wasser auffüllen und Haferflocken dazu gegeben.
- (Wassermenge so bemessen, dass die Haferflocken gut bedeckt sind und noch ziehen können)
- Die Haferflocken ca. 10 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen.
- Die Samen im Haferbrei untermischen kurz ziehen lassen.
- Das Apfelkompott über den Brei geben, als Topping die gehackten Walnüsse darüber streuen.
- Guten Appetit!

GEMÜSE - DINKELREIS -HAUPTMAHLZEIT

- Für eine Person:
- 1TL Kokosöl
- 1TL Brühepulver
- Pfeffer + Salz
- Kräuter, z. B. Petersilie, Thymian, Ingwer, ...
- Gemüse nach Wahl, z.B. 1 Fenchel, 1 Karotte, 1 Lauchzwiebel
- 1 -2 EL Sahne oder Hanfsahne
- 50 Gramm Dinkelreis oder Reis

Schälchen oder Tasse Dinkelreis (polierter Dinkel, wird unter dem Namen verkauft) mit der doppelten Menge Wasser und der Brühe, wie Reis kochen (kleiner Topf).

Gemüse klein schneiden, evtl. Ingwer reiben und im Kokosöl alles zusammen kurz andünsten.

Dann bei mittlerer Temperatur mit einer halben Tasse Wasser dämpfen.

Mit Salz, Pfeffer und Kräuter (ein Löffel voll beiseite stellen) abschmecken und mit etwas Sahne je nach Geschmack und Bedarf abrunden!

Den gegarten Dinkelreis in einem Teller anrichten, das Gemüse dazu geben und mit restlichen Kräutern bestreuen.

Guten Appetit!



PRIVATE ARZTPRAXIS KAMPSCHULTE

NEUHOFEN BURGHAUSEN
WWW.BURGHAUSEN-TCM.COM

PASTINAKEN-KARTOFFEL SUPPE MIT POLENTASCHNITTEN -KLEINE MAHLZEIT

Für 2-3 Portionen

- 1 EL Bratöl
- Pfeffer + Salz
- Kräuter
- 1 -2 Frühlingszwiebel
- 1 große Pastinake
- 2 Kartoffeln
- 500 ml Wasser

- 50 g Polentagrieß
(Instant, das steht auf der Packung, d. h. maximal 3-5 Minuten Kochzeit)
- 1TL Brühpulver
- 125 ml Wasser
- Bratöl

Suppe kochen:

Pastinaken und Kartoffeln schälen und klein schneiden; Frühlingszwiebel in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf erwärmen und Gemüse mit den Frühlingszwiebeln kurz andünsten, Salz und Pfeffer zugeben. Mit heißem Wasser oder Brühe aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln, Kräuter zufügen. Alles mit Zauberstab oder Mixer pürieren.

Bei wenig Zeit kannst Du die Suppe mit zwei Scheiben gutem Knäckebrot schon genießen.

Polentaschnitten:

Wasser für Polenta in kleinem Topf zum Kochen bringen. Brühpulver zugeben.

Dann Polenta flott einrühren, sofort Temperatur zurückschalten und warm halten.

Polenta auf ein Kunststoffbrett oder flachen Teller (Kuchenplatte) ca. 1 cm dick ausstreichen, möglichst ein Rechteck formen, das geht mit einem feuchten Messer ganz gut.

Polenta auskühlen lassen.

Das geht am besten, wenn Du sie schon ein paar Stunden vorher machst, zur Not reicht auch mal eine halbe Stunde.

Die Polenta in kleinere Dreiecke schneiden.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl bei moderater Temperatur braten und zur Suppe servieren

GUTEN APPETIT!

Weitere Rezepte findest Du hier: <https://www.burghausen-tcm.com/wissen/>