



Rezept



FEURIG-PIKANTE BOHNENSUPPE

Zutaten für ca. 4 Portionen

100g gekochte Adzukibohnen und 50-100g Kichererbsen, ca. 650 – 750 ml TCM-Gemüsekraftbrühe (Alternative – Suppenwürze), 2 Lorbeerblätter, frisches Bohnenkraut (getrocknet als Ersatz ca. 1 TL), 4 St. Nelken, 1/2 TL Mutterkümmel gemörsert, etw. frisch geriebener Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 1großer Zwiebel, 2 EL Dinkelvollkornmehl, etwas gemahlener Paprika und Chili, 1 EL Tomatenmark, 50g Lauch, 3 mittlere Karotten, Olivenöl, Salz, etwas Essig, 1-2 EL Mandelmus zum Verfeinern. (Ersatz=Erdnuß-oder Sesammus)

Zubereitung

M/E:Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl etwas anschwitzen, klein geschnittenen Karotten beifügen und ebenso noch kurz anschwitzen, M: mit Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Pfefferkörner etw. Chili würzen. W: mit etwas Salz würzen. H: Tomatenmark unterrühren und danach das Mehl, F: Paprikapulver und ev. 3 St. Wachholderbeeren beifügen. E: mit der zimmerwarmen Gemüsekraftbrühe in kleinen Portionen aufgießen, diese zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Karotten bissfest sind (ca. 10 Minuten) M: kleingeschnittenen Lauch und Kümmel untermengen, W: ebenso die Hülsenfrüchte, und ev. noch etw. Salz, und H: Essig abrunden und im Zyklus F: noch eine P. Paprika beifügen, für E: eine Prise Zucker und zum Schluss mit Erdnuß- /Sesammus verfeinern und noch ca. 5 Minuten ziehen lassen.



Sabine Klausberger®

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit
Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ www.tcm-klausberger.at



Rezept

BUNTER GEMÜSE- GRÜNKERN-EINTOPF

Zutaten für ca. 4 Portionen

H: 6 EL grob geschroteter Grünkern, 4 EL frische Petersilie,
F: etwas gem. Paprika,
E: 1 EL Butterschmalz, 2 kleine rote Spitzpaprika, 5 große Champignons, 1L TCM-Gemüsekraftbrühe, ½ kleiner Karfiol. 1 große Pastinake,
M: 1 große Zwiebel, 1 EL getrockneter Oregano, ½ TL Kümmel, Pfeffer,
W: 3 EL gekochte Hülsenfrüchte, ev. Salz

Zubereitung

F: Topf erhitzen
E: Butterschmalz beifügen
M: Zwiebel anschwitzen
H: Grünkern beifügen und ebenfalls etwas anrösten
F: edelsüßen Paprika beifügen
E: mit Gemüsekraftbrühe aufgießen und aufkochen, die kleinen Karfiolröschen und Pastinaken-Würfel beifügen
M: Gewürze beifügen und alles zusammen ca. 8 Minuten köcheln lassen
E: Champignons und Paprikawürfel beifügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen
W: die Hülsenfrüchte beifügen

H: Petersilie beifügen

Der Eintopf kann nun mit etwas gerösteten Kürbiskernen und 1 TL Kürbiskernöl serviert werden.





Rezept



RISOTTO MIT KAROTTEN UND FRÜHLINGSZWIEBEL

Zutaten für ca. 4 Portionen

H: ca. 100 ml Weißwein

F: 1 P. gem. Paprika, 2 EL frischer Rosmarin, Majoran ...

E: 1,2 l heiße TCM-Gemüsekraftbrühe, 4 EL Butter, 4 mittelgroße Karotten, 50-70g fein geriebener Parmesan frisch vom Stück.

M: 250g Risotto-Reis nach Wahl, 3-4 St. Frühlingszwiebel – je nach Größe, 1-2 Knoblauchzehen, (bei Verwendung von 1 EL getrockneter Majoran), Pfeffer,

W: ev. etwas Salz.

Zubereitung

3 EL Butter schmelzen, darin die sehr klein gewürfelten Karotten anschwitzen, den Reis beifügen und anschwitzen, mit dem Weißwein ablöschen. Diese kurz etwas verdampfen lassen und anschließend mit etwas heißer Suppe aufgießen (der Reis sollte damit bedeckt sein) und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Nach und nach immer wieder mit Suppe aufgießen, der Reis sollte knapp damit bedeckt sein, und dabei immer wieder umrühren. Nach dem letzten Aufguss den getrockneten Majoran beifügen den Reis noch köcheln lassen, bis er bissfest und sehr cremig ist. Nun die feingeschnittenen Frühlingszwiebel mit dem Parmesan (bei Verwendung frischer Kräuter nun auch diese beifügen) sowie den restlichen EL Butter unterrühren und ev. mit etwas Salz abschmecken. Das Risotto nur kurz etwas ziehen lassen damit sich die Aromen verbinden und sofort servieren. Das Risotto sollte schön cremig sein!



Sabine Klausberger®

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin

Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit

Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ www.tcm-klausberger.at



Rezept



SELLERIECREME MIT KREN

Zutaten für ca. 2-3 Portionen

H: etwas Sellerie-Blätter, 1 EL feingehackte Petersilie

F: etwas heißes Wasser

E: 300g klein geschnittener Sellerie, 2 EL Cashewkernmus oder Mandelmus,

M: frisch geriebener Kren nach Bedarf, je ½ TL Kümmel und Koriandersamen sowie ¼ TL Muskatnuss gem.

W: ca. ½ TL Salz

Zubereitung

Kleingeschnittenen Sellerie knapp mit heißem Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Selleriegrün, Salz und die Gewürze beifügen, den Sellerie weich kochen und anschließend etwas vom Kochwasser abgießen und auffangen. Den Sellerie pürieren, dabei das Selleriegrün entfernen. Eventuell noch etwas vom Kochwasser nach Bedarf beifügen bis eine dicklich-cremige Konsistenz entsteht. Mit Cashewkernmus cremig rühren, und mit Petersilie und Kren verfeinern. Eventuell noch etwas abschmecken.

Die Selleriecreme schmeckt hervorragend zu Getreide-, Gemüse- und Fleischgerichten...



Sabine Klausberger®

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit
Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ www.tcm-klausberger.at



Rezept



REISCONGEE MIT DATTELN UND FRISCHEM INGWER

Zutaten für ca. 4-6 Portionen

M: 1 Tasse weißer Reis oder Vollkornreis, 2 Scheiben frischer Ingwer

W: 1 P. Salz, 6 Tassen Wasser, bei der Zubereitung mit Vollkornreis benötigt man mindestens 3 Tassen Wasser mehr.

H: etwas getrocknete, gemahlene Zitronenschale

F: 1 P. Kakao

E: 6 St. Datteln ohne Kerne, oder chinesische Rote Datteln und 2 EL Goji-Beeren, Honig

Zubereitung

1 Teil weißer Reis wird mit 6 Teilen Wasser bei kleinster Flamme 4 Stunden gekocht. ½ Stunde vor Ende der Garzeit, (Angelikawurzel, Pfingstrosenwurzeln) Datteln und Goji-Beeren in ein Teefilter füllen, mit Küchengarn abbinden, sowie die restlichen anderen Zutaten beifügen und beides mit dem Reis fertig garen.

Ingwer nicht mitessen, er wird nur zur Stärkung mitgekocht!

Das Congee ist ca. 3 Tage im Kühlschrank haltbar. Zuvor das Gewürzsäckchen entfernen!

Tipps

- ✓ ideales Genuss-Frühstück bzw. Mahlzeit für alle Jahreszeiten
- ✓ das fertige Congee kann auch mit Hülsenfrüchten, Fleisch und Gemüse ergänzt werden - je nach Konstitution

Sabine Klausberger®

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin ☯ Dipl. Mentaltrainerin
Beratung für Heilkräuter nach TCM & TEM ☯ Energetische Körperarbeit
Eichengasse 6 ☯ 4523 Neuzeug ☯ 0680 / 31 48 435 ☯ www.tcm-klausberger.at



Rezept

KRAUTSALAT MIT KAROTTEN UND INGWER

Zutaten für ca. 4 Portionen

H: milder Essig nach Bedarf,

F: etwas gemahlener Paprika,

E: 1 kleiner Kopf Braunschwaigerkraut (flacherere, nicht so feste Kraut-Köpfe) fein geschnitten, einige EL Olivenöl, 1 TL Reissirup, 2-3 mittelgroße Karotten mittelgrob geraspelt,

M: 1-2 TL Kümmel ganz oder gemahlen, 1 TL getrocknete Salatkräuter (o. Salz), 5 Scheiben frischer Ingwer geschält und fein gehackt, etwas Pfeffer,

W: Salz nach Bedarf

Zubereitung

Feingeschnittenes Kraut mit Kümmel und ganz wenig Salz vermengen, die Karotten untermischen und alles zusammen mit etwas Öl, kurz knackig dünsten. In eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Wenn das Kraut lauwarm ist kann es mariniert werden. Dafür Salatkräuter, Ingwer, Salz, Essig, edelsüßer Paprika, warmes Wasser, Öl und Reissirup mit einem Schneebesen vermengen und das Karotten-Kraut damit marinieren. Vor dem Servieren sollte der Krautsalat noch gut 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen können.





Rezept

KAROTTEN-NUSS-PÜREE MIT SÜSSKARTOFFEL

Zutaten für ca. 4 Portionen

H: etwas feingehackte frische Petersilie

F: ¼ TL gem. Paprika

E: 500g Karotten, 170g Süßkartoffel, 1 EL vom 4-Nuss-Mus, 1 Zwiebel,

M: 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, ¼ TL frisch gem. Muskatnuss, ½ TL Koriander gem.,

W: etwas Salz

Zubereitung

Karotten und Süßkartoffel in kleine Stücke schneiden, Knoblauch und Zwiebel grob schneiden, und mit den Gewürzen beifügen. Alles zusammen knapp mit Wasser bedeckt, zum Kochen bringen und weich garen. Vor dem Pürieren ca. 1/3 des Kochwassers abseihen und auffangen. Karotten und Kartoffel pürieren. Damit das Püree schön cremig wird, ev. nach und nach während dem pürieren noch etwas vom Kochwasser beifügen. Zum Schluss das 4-Nuss-Mus (oder wahlweise Mandelmus) einrühren und ev. nochmals abschmecken. Mit Petersilie servieren.

Als „Beilage“ eignet sich etwas Puten- oder Hühnerfleisch bzw. für Veganer etwas Tofu sowie etwas Salat.

