

Frühlingsrezepte

aus Die 5-Elemente-Küche für Genießer

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin zum inneren Gleichgewicht

von Mike Morell und Christian Begyn

Spargel in der Folie gegart

Zutaten für 4 Personen

2 große Kartoffeln
(oder 4 kleine)
2 Tomaten
6-8 Shitakepilze
2 EL Olivenöl
1-1,5kg geschälter weißer
Spargel
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

10 Minuten

Garzeit

20-30 Minuten

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, Tomaten waschen. Beides in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Shitakepilze in Scheiben schneiden. Auf 4 Stücke Alufolie (ca. 35 x 20 cm) jeweils etwas Olivenöl geben, die Kartoffelscheiben darauf legen. Diese wiederum mit Tomatenscheiben, dem Spargel und den Shitakepilzen belegen, salzen und pfeffern. Nach Belieben können noch frische Kräuter der Saison hinzugefügt werden.

2. Die Alufolie oben zusammenfalten und gut verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 -180°C (Gas Stufe 2 - 3) etwa 20 bis 30 Minuten garen.

Tipp

Diese Gericht kann auch in einem Bananenblatt sowie mit anderem Gemüse zubereitet werden.

Beurteilung nach der TCM

Die thermische Wirkung ist kühlend. Durch den Spargel bekommt das Gericht eine entgiftende Wirkung, die Harnauscheidung wird angeregt. Es hoilft auch gegen Bluthochdruck

Artischockengratin



Beurteilung nach der TCM

Artischocken leiten feuchte Hitze vor allem aus der Gallenblase aus. Die Meridiane und Herzkranzgefäße werden frei. Pfeffer und Muskatnuss gleichen die thermisch kalten Zutaten aus und bewahren dadurch die Verdauungskraft.

Zutaten für 4 Personen

4 große Artischocken

50 g Butter

Salz, Pfeffer

1 Chicoréestaude

1 Tomate

2 Schalotten

1/2 kleine Knoblauchzehe

2 Stängel Petersilie oder Kerbel

1 EL Olivenöl

Geriebene Muskatnuss

2 - 3 Eigelb (je nach Größe)

4 EL reduzierter Geflügel-
oder Kräuterfond

1 TL Sherryessig

Zubereitungszeit

40 Minuten

Zubereitung

1. Die grünen Blätter der Artischocken mit einem scharfen Messer entfernen, sodass das zartgrüne, weiße Fleisch sichtbar ist. Die Butter in eine Kasserolle geben, die Artischocken hinzufügen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 - 30 Minuten langsam beidseitig garen. Zur Hälfte der Garzeit können 1 bis 2 Esslöffel Wasser dazugegeben werden. Am Ende der Garzeit die Artischocken herausnehmen, auf ein Schneidebrett legen und leicht auskühlen lassen. Das Heu entfernen und den Artischockenboden in 8 bis 10 Ecken schneiden. Die Artischockenecken kreisförmig auf einen Teller legen.

2. Den Chicorée waschen, in Blätter zerteilen, diese in längliche Streifen schneiden. Die Tomate häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, Schalotten hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Petersilie oder den Kerbel waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das Olivenöl in eine Kasserolle geben, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, die Chicoréestreifen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, Tomatenwürfel und Petersilie hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

3. Das Eigelb bei mittlerer Hitze im Geflügel- oder Kräuterfond zu einem schaumigen Sabayon aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und Sherryessig abschmecken, über die Artischockenecken geben und auf dem Teller unter dem Grill leicht gratinieren. In der Mitte des Tellers 1 Esslöffel Chicoréegemüse geben und sofort servieren.