

Temelie B. / Trebuth B. Das Fünf Elemente Kochbuch

Leseprobe

[Das Fünf Elemente Kochbuch](#)

von [Temelie B. / Trebuth B.](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b11865>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Einleitung - wichtige Hinweise für den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche...	10	Krankheit - was ist das?	38
		Qi-Mangel, Yang-Mangel, Feuchtigkeit, Feuchte Kälte und Feuchte Hitze	38
		Blutmangel, Yin-Mangel und Hitze.....	39
		Leber-Qi-Stagnation	41
Teil!		Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel	43
ERNÄHRUNG UND KOCHEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN.....	15	Gekochte und rohe Nahrung im Vergleich.....	44
Die traditionelle chinesische Ernährungslehre.....	16	Kaltfüßler.....	44
Die chinesische Diätetik im Westen.....	17	Hitzköpfe.....	45
Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine Begegnung zwischen Ost und West.....	18	Kalte, erfrischende, neutrale, warme und heiße Nahrungsmittel	46
Essen ist Medizin, die nicht bitter ist.....	19	Kalte Nahrungsmittel	46
Klug ist, wer einen Brunnen gräbt, bevor er durstig wird!.....	19	Erfrischende Nahrungsmittel	47
Die Ernährung nach den Fünf Elementen passt sich dem Lebensalter an	21	Neutrale Nahrungsmittel	47
		Alles Nährende ist schwer verdaulich __	49
		Warme Nahrungsmittel	50
		Heiße Nahrungsmittel	51
Gutes Essen ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit!.....	23	Die Fünf Elemente	52
Lebenskraft und Lebenssaft.....	24	Im Einklang mit den Jahreszeiten leben ...	52
Unsere gesundheitliche Konstitution verdanken wir unseren Vorfahren	25	Der richtige Kalender	52
Auch die Kraft des Denkens und Fühlens kommt vom Essen.....	26	Mitte - Erde	52
Ein guter Appetit ist ein Zeichen für Gesundheit!.....	27	Frühling - Holz	53
Wie man die drei Hauptmahlzeiten am besten für das Wohlbefinden nutzt ____	28	Sommer - Feuer.....	54
Morgenmahlzeit - Mittagessen - Abendmahlzeit.....	29	Herbst-Metall	54
		Winter - Wasser.....	54
Die Praxis der Bekömmlichkeit.....	31	Die Fünf Elemente und ihre Geschmacksrichtungen.....	56
21 Empfehlungen für die Bekömmlichkeit..	32	Der Geschmack bestimmt, zu welchem Element ein Nahrungsmittel gehört.....	57
		Holz-saurer Geschmack	58
		Feuer - bitterer Geschmack	59
		Erde - süßer Geschmack	60

Metall - scharfer Geschmack	62	Süßreis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen	81
Wasser - salziger Geschmack	63	Reis-Congee mit Karotten und Fenchel	81
Der Fünf-Elemente-Küchenzauber	66	Weizen-Congee	81
Überblick über den Umgang mit der thermischen Wirkung und den fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	66	Reis-Congee mit Adzukibohnen	82
Die thermische Wirkung in den Jahreszeiten	66	Morgenmahlzeiten.....	85
Die fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten	66	<i>Pikante Morgengerichte (vegetarisch)</i>	<i>86</i>
Kochen im Kreis herum.....	68	Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado ...	86
Ein Schritt nach dem anderen.....	69	Stärkende Haferflockensuppe	87
		Gerstengrütze.....	87
		Schwarzes Bohnenmus mit Avocado ___	88
		Bulgur mit Tomaten und frischen Krautern	89
		Rote Linsen mit Avocado und Rettich __	90
		<i>Pikante Morgengerichte</i>	
		<i>(nicht-vegetarisch)</i>	<i>90</i>
		Hirse mit Ei	90
		Rührei mit Rucola und Krautern	91
		Polenta mit Spiegelei	91
		Stärkende Morgensuppe aus Fleischbrühe	92
		Zucchini mit Rührei.....	92
		Polenta mit Knochenmark	93
		Aromatische Hirse mit Gewürzen	93
		Rezept für die Herstellung von Ghee (geklärter Butter)	94
		<i>Süße Morgengerichte</i>	<i>94</i>
		Erfrischender Weizenschrot mit Obst —	94
		Herzhafter Süßreis mit Äpfeln	95
		Dinkel mit Obst und Nüssen	95
		Kühlendes Reisgericht mit Pampelmuse	96
		Rundkornreis mit Rosinen und Obst.....	96
		Süße Polenta mit Pfirsichen	97
		Haferflocken süß, sauer, saftig und warm	98
		Saftige Hirse mit Birnen.....	99
Teil 2			
REZEPTE	73		
Mitte: ausgewogenes Gericht			
• Yang: erwärmendes Gericht			
• Yin: erfrischendes Gericht			
Schnelle Küche: kurze Zubereitungszeit.			
Mehr über die Bedeutung der verwendeten Symbole erfahren Sie in dem Kapitel »Erläuterungen zu den Rezepten«.			
Erläuterungen zu den Rezepten	74		
Die Symbole	74		
Die thermische Wirkung der Rezepte.....	74		
Die Kategorien »Wirkung«, »Empfehlung« und »Nicht«	74		
Abkürzungen	74		
Chinesischer Reisbrei oder »Congee« ohne Ende	76		
<i>Das einfachste, bekömmlichste und fadeste Gericht der Welt</i>			
Reis-Congee.....	78		
Anregungen für weitere Congees	80		
Pikantes Reis-Congee mit Linsen	80		

Getreidegerichte	101	Weizenschrotsuppe mit Lauch	125
<i>Getreide - das kleinste Nahrungs</i>		Tomatensuppe	125
<i>mittel der Welt</i>	102	Kartoffel-Basilikum-Suppe	126
<i>Hirse</i>	104	Erfrischende Gurkensuppe mit	
Grundrezept für 4 Personen	104	Kartoffeln	127
• Hirsotto	105		
Feigenhirse	105		
Hirse-Crepes	106		
Hirseauflauf mit Früchten	106		
<i>Polenta</i>	107		
Grundrezept für 4 Personen	107		
Gebratene Polenta mit Parmesan	107		
<i>Reis</i>	108		
Grundrezept für 4 Personen	108		
Curryreis mit Rosinen und Nüssen	108		
Kokosreis mit Kardamom	109		
Basmatireis mit Zitrone	110		
Maronenreis	110		
Italienischer Champignonreis	111		
<i>Süßreis</i>	112		
Grundrezept für 4 Personen	112		
Walnussgetreide aus Hirse und			
Süßreis	112		
Reistaler mit Mandeln	113		
<i>Gerste</i>	114		
Grundrezept für 4 Personen	114		
Süß-pikanter Gerstensalat	114		
Gerstenbrätlinge	115		
<i>Weizen</i>	116		
Grundrezept für 4 Personen	116		
Chapatis	117		
<i>Dinkel</i>	118		
Grundrezept für 4 Personen	118		
Dinkelbrätlinge	118		
<i>Hafer</i>	119		
Grundrezept für 4 Personen	119		
Vegetarische Suppen	121		
Feine Kürbissuppe	122		
Selleriesuppe	123		
Champignonsuppe mit Rotwein	124		
Cremige Lauchsuppe mit			
Mandelmus	124		
		Salate	129
		Asiatischer Chinakohlsalat	130
		Roher Selleriesalat	130
		Gekochter Selleriesalat mit exotischen	
		Gewürzen	131
		Grüne-Bohnen-Salat	131
		Roher Karottensalat	132
		Warmer Linsensalat	133
		Rote-Bete-Salat mit Salatgurke	134
		Roher Rote-Bete-Salat	135
		Chicoreesalat mit Mandarinen	135
		Bunter Salat mit gerösteten Nüssen	136
		Endiviensalat mit Weizensprossen	
		und Hüttenkäse	137
		Champignonsalat mit Kresse	138
		Feldsalat mit Champignons	138
		Rucolasalat mit Tomaten	139
		Pikante Avocadocreme mit	
		Hüttenkäse	139
		Gemüsegerichte	141
		Gebratener Sellerie	142
		Paniierter Sellerie	142
		Überbackener Sellerie	142
		Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten ...	143
		Mohren mit Sesam	145
		Zucchini-gemüse	145
		Peperonata	146
		Fenchel mit gerösteten Walnüssen	146
		Gebackenes Chicoreegemüse	147
		Überbackener Blumenkohl mit	
		Weizenbier	147
		Bunte Gemüsepfanne	148
		Ofengemüse	149
		Rettichgemüse mit Meerrettich	149
		Rettichgemüse mit Frühlingszwiebeln	
		und Karotten	150

Gegrillte Auberginen mit Misosauce	150	Fleisch	183
Chinakohlrouladen mit rotem Reis und schwarzen Bohnen.....	151	Fleischsuppen	184
Spinatgemüse.....	151	Einfache Fleischbrühe	184
Grüner Spargel in Minzbutter	152	Rinderkraftbrühe	185
Spargel mit feiner Zwiebelsoße	153	Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen	186
Gebratener Spargel mit Rucola.....	153	Kostbare Hühnerbrühe.....	187
Variationen von Gemüse-Tempura	154	Geflügelgerichte	188
Tomatenrisotto	154	Satespießchen vom Huhn.....	188
Überbackene Tomaten mit Schafskäse	155	Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen ...	189
Stangenbohnen mit Tomaten.....	156	Gebratenes Hähnchen.....	189
Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne	156	Marinierte Pute mit Cashewkernen aus dem Wok	190
Süß-pikantes Rotkohlgemüse	157	Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein ...	191
Gemüsetorte aus Quarkteig	157	Rindfleischgerichte	192
Drei-Schichten-Auflauf aus Weißkohl, Ricotta und Tomatensoße	158	Rindergeschnetzeltes mit zweierlei Pilzen	192
Gemüse-Quiche.....	159	Mariniertes Rindergeschnetzeltes.....	193
Vegetarische Pizza	160	Würziges Rinderhack mit Weißkohl.....	194
Tofugerichte	163	Geschmorte Rinderbeinscheibe.....	194
Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne	164	Lammfleischgerichte	195
Tofuschnitten mit Haselnüssen	164	Lammrückensteak in feiner Rotweinsauce.....	195
Panierter Tofu mit Sesam	165	Lammfrikadellen	196
Tofu mit Ingwersauce und Kresse.....	165	Lammkeule aus dem Ofen	197
Gebackener Tofu mit Sojasprossen	166	Fisch	199
Gerichte aus Hülsenfrüchten	169	Fischsuppen	200
Erbsengericht	170	Grundrezept für eine Fischsuppe.....	200
Pilaw mit Adzukibohnen.....	171	Fischessenz mit Hijiki-Algen	201
Exotisches Linsengericht.....	172	Karpfensuppe	202
Weißer Bohnen mit Salbei	172	Fischgerichte	203
Stangensellerie auf schwarzen Bohnen	174	Knoblauchmayonnaise für gedünsteten Fisch.....	203
Kichererbsengemüse mit Rosinen	175	Kabeljau mit Auberginen aus dem Backofen.....	203
Kichererbsen-Joghurt-Dip	176	Wildlachs im Spinatbett	204
Asiatische Nusssoßen zu Gemüse- und Fleischgerichten	179	Heilbutt mit Shiitakepilzen.....	204
Scharfe Mandelsauce aus Thailand.....	180	Tintenfischrisotto	206
Indonesische Gado-Gado-Soße	181	Spinat mit Garnelen	206
Süße Speisen	209	Grüner Tee	236
Reispudding mit Äpfeln	210	Gerstenwasser	236
Hirsepudding.....	210	Schwarzer Tee.....	237
Reiscreme	211	Bancha-Tee	237
Vanillepudding mit Aprikosen	211	Meeresalgentea	238
Gefüllte Äpfel.....	212	Getreidekaffee	238
Apfel-Quark-Auflauf.....	212	Bohnenkaffee	239
Apfel-Tempura.....	213	Kakao	240
Kandierter Ingwer	213	Apfelsaft	240
Rote Grütze.....	214	Birnen-saft.....	241
Sagospeise mit Kirschsauce	214	Roter Traubensaft	241
Obstkompott	217	Süßer Kirschsauce.....	241
Lychees in rotem Traubensauce.....	217		

Marmelade aus frischen Beeren und Früchten	218	Glossar	242
Apfelsaftgelee	219	Alphabetisches Rezeptverzeichnis	245
Kuchen	221	Alphabetische Nahrungsmittelliste	248
• Apfelkuchen (ohne Ei und Milchprodukte)	222	Die Autorinnen	252
• Apfeltorte mit Hirse	222	Adressen	254
• Kübiskuchen (ohne Ei und Milchprodukte)	223	Dank	254
• Würziger Birnenkuchen	223	Bildnachweis	255
• Französische Tarte mit Äpfeln	224	Impressum	255
• Saftiger Quarkstollen	225		
• Rübliorte	225		
Brot	227		
Weizen-Dinkel-Brot	228		
Weizentoastbrot	229		
Brotstäbchen	229		
Quarkbrötchen	229		
Getränke	231		
• Heißes Wasser	232		
• Ingwertee	232		
• Fencheltee	233		
• Indischer Gewürztee: Yogi-Tee	233		
• Orangenblütentee	234		
• Gewürztee	234		
• Pfefferminztee	235		
• Weizentee	235		

Einleitung - wichtige Hinweise für den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche

Wenn wir zu dem Punkt gelangen, an dem das, worauf wir Appetit haben, auch das ist, was unseren Körper wohlig nährt, stärkt und langfristig gesund erhält - dann haben wir aus der Fünf-Elemente-Ernährung den größtmöglichen Nutzen gezogen.

Alles, was wir uns einverleiben, sollte »ein Stück Natur« sein, passend zu unserem Körper. Von diesem grundlegenden Anspruch abgesehen, gibt es in der Fünf-Elemente-Ernährung keine Dogmen, nichts, was wir verteufeln müssten. Wir orientieren uns stattdessen an den seit Jahrtausenden erprobten Aussagen der Chinesischen Diätetik, um zu wissen, was wir etwa mit erwärmenden oder kühlenden Gerichten, mit scharfen oder bitteren Zutaten erreichen können. Wer hat schon an einem heißen Tag im Freibad Lust auf einen Glühwein? Aber abkühlende Kiwis und Orangen werden im Winter reichlich gegessen! Oftmals lustlos, aus Vernunftgründen, wegen der Vitamine - und nicht, weil man Appetit darauf hat. Wer oft friert und erfährt, dass diese Früchte abkühlend wirken, ist sicher froh, endlich einen einleuchtenden Grund dafür zu haben, sie nicht mehr essen zu müssen.

Sich gesund zu ernähren ist demnach keine Kunst, wenn man weiß und vor allem auch spürt, womit man sich etwas Gutes tun kann oder was man sich lieber nicht antut. Die Fünf-Elemente-Ernährung beruht auf einem sehr komplexen theoretischen Modell - wie alle ganzheitlichen Lehren, für die die Welt nicht schwarz-weiß, sondern bunt ist. In der Praxis handelt es sich jedoch um eine höchst einfache

Küche. Egal ob man in der Mittagspause, nach einer Vorlesung oder morgens vor der Arbeit kocht, für eine Person oder eine ganze Familie - meistens muss es ja schnell gehen. Aber es soll auch gut schmecken, sonst leidet nicht nur der Gaumen, sondern auch die Organe, die das fade Einerlei verwerten müssen.

Je einfacher die Küche, umso wichtiger sind gute Zutaten, an deren natürlichem Aroma und Wohlgeschmack wir uns tagtäglich aufs Neue erfreuen können - im Grunde genommen ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen. Denn hin und wieder über die Stränge zu schlagen oder etwas »echt Künstliches« zu essen, gehört zu einer zwanglosen Ernährung einfach dazu. Wir haben allerdings mit Bedauern festgestellt, dass es außerhalb des Biobereichs kaum noch Lebensmittel und Fertigprodukte gibt, und auch nur wenige Restaurants, die unseren von guter Butter, hochwertigem Fleisch, schmackhaftem Gemüse und naturreinen Gewürzen verwöhnten Geschmackssinn nicht beleidigen.

Wenn Sie die Heilkraft hochwertiger Kräuter und Gewürze zu schätzen wissen, sich an der Abwechslung des saisonalen frischen Angebots erfreuen und einseitige »gesunde« Ernährungsempfehlungen - wie Fettsäuren und Kalorien zu zählen - außen vor lassen, kommen Sie schnell dahinter, wie wohltuend es ist, *den Bauch ein Wörtchen mitreden zu lassen*. Dann kaufen Sie ein, worauf Sie Appetit haben, verbringen etwas mehr Zeit in Ihrer Küche als die Anhänger von Fast Food oder Rohkost und greifen beherzt ins Gewürzregal. Sie

essen deftig oder leicht, mild oder würzig, viel oder wenig, je nachdem wonach Ihr Appetit gerade verlangt. Sie fühlen sich nach dem Essen pudelwohl, und der Körper bekommt langfristig genau das, was er braucht. Wieso das funktioniert, ist heute übrigens hinreichend erforscht. Der Appetit ist der »Bote« unseres Gehirns, das über ihn bestimmte Nahrungsmittel anfordern kann - mit genau denjenigen Inhaltsstoffen, die der Organismus gerade braucht.

Ob Sie Ihrem Appetit vertrauen können und tatsächlich das essen, was der Körper braucht und gut verwerten kann, merken Sie bereits während und besonders nach einer Mahlzeit. Entweder schmeckt es köstlich und Sie fühlen sich hinterher wohlgenährt, tief im Innern völlig zufrieden. Oder aber das viel zu deftige Abendessen liegt schwer im Magen, Sie werden schlagartig todmüde und können dennoch später nicht gut schlafen.

Dass Letzteres nicht passiert, verhindert die Fünf-Elemente-Ernährung. Vor allem in den Kapiteln über die »Praxis der Bekömmlichkeit«, über »die drei Hauptmahlzeiten« und in unseren Rezepten finden Sie jede Menge Hinweise und Anregungen, wie Sie Ihrem Gusto problemlos folgen können, indem Sie gleichzeitig dafür sorgen, dass Ihre Leibspeisen oder neue Kreationen nicht nur außergewöhnlich schmackhaft, sondern auch höchst bekömmlich werden. Seit Jahren wird uns von vielen Menschen berichtet, dass diese beiden erfreulichen Eigenschaften bei einer Speise umso eher in Erscheinung treten, wenn sie - wie die Re-

zepte hier im Buch vorgeben - im Kreislauf der Fünf Elemente gekocht wurde. Das »Kochen im Kreis herum« gewährleistet, dass immer Zutaten aus allen fünf Geschmacksrichtungen - sauer, bitter, süß, scharf und salzig - bei der Zubereitung eines Gerichts verwendet und somit alle Organe optimal versorgt werden. Probieren Sie es aus, aber machen Sie bitte keinen Zwang daraus, denn diese spezielle Kochmethode ist nur das i-Tüpfelchen.

Damit Sie auch Ihre eigenen Lieblingsrezepte mühelos umstellen und im Zyklus kochen können, haben wir eine *alphabetische Nahrungsmitteltabelle* in den Anhang gestellt, in der Sie nachschauen können, zu welchem Element ein Nahrungsmittel gehört und welche thermische Wirkung es hat. Dabei werden Sie feststellen, dass Sie vielleicht die eine oder andere Zutat ergänzen müssen, weil nicht alle fünf Geschmacksrichtungen in Ihrem Rezept enthalten sind. *Genau das ist der springende Punkt und das Beste am »Kochen im Kreis herum«: Man muss kreativ werden und entdeckt dadurch erstaunliche, neue Würzkombinationen.* Selbst ganz einfache Gerichte entfalten plötzlich ein wunderbares Aroma. Man gibt Kümmel an eine Rindfleischsuppe oder Majoran an Bratkartoffeln und freut sich darüber, dass solche Abwandlungen von Omas guten, alten Rezepten den Wohlgeschmack noch ein klein wenig und die Bekömmlichkeit ganz beträchtlich erhöhen.

Aber vielleicht möchten Sie lieber sofort loslegen, ohne viel lesen zu müssen. Dann halten Sie sich doch einfach an die Rezepte im Buch!

Den ausführlichen Theorieteil können Sie sich immer noch in aller Ruhe zu Gemüte führen, während auf dem Herd bereits eine Fünf-Elemente-Suppe köchelt. *Lesen Sie bitte zunächst die Erläuterungen zu den Rezepten am Anfang des zweiten Teils.* Und beachten Sie, dass die Fachbegriffe aus der Chinesischen Diätetik und Medizin, die jeweils am Schluss der Rezepte auftauchen, für Therapeuten und Ernährungsberaterinnen gedacht sind, die mit der Thematik vertraut sind. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren. Der Theorieteil im Buch enthält dazu zwar eine Einführung, und Sie werden bei sich selbst vielleicht Tendenzen zu Hitze oder Kälte oder zu beidem entdecken. Aber das reicht nicht aus, um eine Diagnose zu stellen - darum geht es auch nicht. *Das Ziel ist eine insgesamt ausgewogene Ernährung.* Ausgewogenheit erreicht man nicht nur mit Gerichten, die neutral wirken und in den Rezepten mit einem gelben Punkt markiert sind, sondern zusätzlich durch ein harmonisches Verhältnis von erfrischenden und erwärmenden Speisen, die Sie an den blauen und roten Punkten erkennen.

Um Ihnen den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche so einfach wie möglich zu machen, haben wir unser erfolgreiches Kochbuch - wie schon einmal vor zehn Jahren - erneut aktualisiert und nun bei allen Rezepten Mengenangaben eingefügt. Diese sollten Sie jedoch keinesfalls davon abhalten, Ihren Vorlieben zu folgen und neue Varianten auszuprobieren.

Wir hoffen sehr, dass Ihnen die neue Gestaltung des Buches und die Fotos, die größtenteils von Ulla Mayer-Raichle stammen, ebenso gut gefallen wie uns und Ihre Freude am Kochen beflügeln.

Mit den besten Wünschen für alltäglichen Genuss und höchste Bekömmlichkeit.

Barbara Temelie und Beatrice Trebuth Im Mai 2009

PS: Um den Lesefluss geschmeidiger zu halten, haben wir auf die umständliche Schreibweise, neben den männlichen jeweils auch die weiblichen Endungen anzuführen, verzichtet. Wir bitten alle unsere Leserinnen um Verständnis

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A

Adzukibohnen, Pilaw 171 **Apfel gefüllt** 212 **Apfel-Quark Aufiauf** 212 **Apfel-Tempura** 213 **Apfelsaftgelee** 219 **Apfelkuchen (ohne Ei und Milchprodukte)** 222 **Apfeltorte mit Hirse** 222 **Apfeltorte französisch** 224 **Auberginen gegrillt** 150 **Avocadocreme** 139

B

Birnenkuchen 223 **Blumenkohl überbacken** 147 **Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern** 89

C

Chapatis 117 **Champignonsuppe** 124 **Champignonsalat mit Kresse** 138 **Chiccoreegemüse gebacken** 147 **Chinakohlsalat** 130 **Chinakohlrouladen** 151

D

Dinkel
Dinkel mit Obst und Nüssen 95
Dinkelbrätlinge 118 **Weizen-Dinkelbrot** 228

E

Ei
Rührei mit Rucola und Kräutern 91
Zucchini mit Rührei 92
Endiviensalat 137
Erbsengericht 170

F

Feldsalat mit Champignon 138
Fenchel mit gerösteten Walnüssen 146
Fischsuppe Grundrezept 200
Fischessenz 201 **Fleischbrühe**
Stärkende Morgensuppe 92
Einfache Fleischbrühe 184

G

Gemüsepfanne bunt 148
Gemüse im Ofen 149
Gemüsetempura 154
Gemüse-Quiche 159
Gemüsetorte 157 **Gerste**
Gerstengrütze 87
Süß-pikanter Gerstensalat 114
Gerstenbratlinge 115
Gerstenwasser 236 **Ghee** 94
Gurkensuppe mit Kartoffeln 127

H

Haferflocken
Stärkende Haferflockensuppe 87
Haferflocken süß sauer saftig und warm 98
Heilbutt mit Shiitakepilzen 204 **Hirse**
Hirse mit Shiitakepilzen 86
Hirse mit Ei 90
Aromatische Hirse mit Gewürzen 93
Saftige Hirse mit Birnen 99
Hirsotto 105
Feigenhirse 105
Hirse-Crepes 106
Hirseauflauf mit Früchten 106
Hirsepudding 210
Huhn-Satespießchen 188

Huhn geschnetzelt mit Walnüssen
189 **Huhn, Ingwerhuhn mit Reiswein**
191 **Hühnerbrühe** 187 **Hühnchen,**
gebraten 189

I

Ingwer kandiert
213 **Ingwertee** 232

K

Kabeljau mit Auberginen aus dem Ofen
203 **Karottenensalat** 132 **Karpfensuppe**
202 **Kartoffel-Basilikumsuppe** 126
Kichererbsengemüse 175 **Kichererbsen-**
Jogurt-Dip 176 **Knoblauchmayonnaise**
203 **Kompott Obst** 217 **Kürbissuppe** 122
Kürbiskuchen (ohne Ei und
Milchprodukte) 223

L

Lachs im Spinatbett 204
Lammrückensteak 195
Lammfrikadellen 196
Lammkeule 197
Lauchsuppe 124 **Linsen**
Rote Linsen mit Avocado und Rettich
90
Warmer Linsensalat 133
Exotisches Linsengericht 172
Reiscongee mit Linsen 80
Lychees in rotem Traubensaft 217

M

Marmelade 218 **Mohren**
mit Sesam 145

P

Peperonata 146
Pizza 160
Polenta
Polenta mit Knochenmark 93
Süße Polenta mit Pfirsichen 97
Grundrezept Polenta 107
Gebratene Polenta mit Parmesan 107
Pute mariniert mit Ceshewkernen
aus dem Wok 190

Q

Quarkstollen 225
Quarkbrötchen
229

R

Reis
Reis-Congee 78
Reis-Congee mit Linsen 80
Reis-Congee mit Karotten und Fenchel
81
Reis-Congee mit Adzukibohnen 82
Kühlendes Reisgericht mit
Pampelmuse 96
Rundkornreis mit Rosinen und Obst
96
Curryreis mit Rosinen und Nüssen
108
Kokosreis 109
B asmatireis mit Zitrone 110
Maronenreis 110
Italienischer Champignonreis 111
Tomatenrisotto 154
Reispudding mit Äpfeln 210
Reiscreme 211
Rettichgemüse mit Meerrettich 149
Rettichgemüse mit Frühlingszwiebeln
150 **Rinderkraftbrühe** 184
Rindfleischsuppe mit Gemüse 186
Rindergeschnetzeltes mit Pilzen 192
Rindergeschnetzeltes, mariniert 193
Rinderhack mit Weißkohl 194
Rinderbeinscheibe geschmort 194 **Rote**
Grütze 214

Rote-Bete-Salat 134, 135
Rucolasalat mit Tomaten 139

S

Sagospeise mit Kirschsafte 214 **Salat mit gerösteten Nüssen** 136 **Schwarze Bohnen mit Stangensellerie** 174 **Schwarzes Bohnenmus mit Avocado** 88 **Schwarze Bohnen mit Chinakohlrouladen** 151 **Selleriesuppe** 123 **Selleriesalat** 130 **Selleriesalat, gekocht** 131 **Sellerie, gebraten** 142 **Sellerie, paniert** 142 **Sellerie, überbacken** 142 **Spargel grün in Minzbutte** 152 **Spargel in feiner Zwiebelsoße** 153 **Spargel gebraten mit Rucola** 153 **Spinatgemüse** 151 **Spinat mit Garnelen** 206 **Stangenbohnen mit Tomaten** 156

Süßreis

Herzhafter Süßreis mit Äpfeln 95
Walnussgetreide aus Hirse und Süßreis 112
Reistaler mit Mandeln 113
Süßreis-Congee mit Walnüssen 81

T

Tofu-Gemüse-Pfanne 164
Tofuschnitten mit Haselnüssen 164
Tofu paniert mit Sesam 165
Tofu mit Ingwersoße und Kresse 165
Tofu gebacken mit Sojasprossen 166
Tomatensuppe 125
Tomatenrisotto 154
Tomaten überbacken mit Schafskäse 155

V

Vanillepudding

W

Weißkohlaufteuf mit Ricotta 158 **Weiße Bohnen mit Salbei** 172 **Weizen**
Erfrischendes Weizenschrot mit Obst 94
Weizenschrotsuppe 125
Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne 156
Weizen-Dinkel-Brot 228
Weizentoastbrot 229
Weizen-Congee 81
Weizenteef 235

Z

Zucchini mit Röhrei 92
Zucchini mit Tomaten 143
Zucchini Gemüse 145



Temelie B. / Trebuth B.

[Das Fünf Elemente Kochbuch](#)

Die praktische Umsetzung der Chinesischen Ernährungslehre für die westliche Küche

256 Seiten, geb.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de