



# Erfahrungsbericht: Gesunde und stressfreie Alltagsküche

## Was die Leber glücklich macht

Susanne Lindenthal

Allein der Gedanke, täglich kochen zu müssen und die Familie zu versorgen, verursacht heute bei sehr vielen Menschen ein potenzielles Stressgefühl. Unser heutiger Lebenswandel, der nach wie vor ein sehr leistungs- und erfolgsorientierter ist, sorgt dafür, dass viele Menschen einer Doppelbelastung ausgesetzt sind. Die Krisen der letzten zwei Jahre tragen zudem zu einer erhöhten Belastung des Einzelnen bei. Der Alltag wird zunehmend teurer, die Belastung am Arbeitsplatz herausfordernder und auch die Lebenserhaltungskosten scheinen momentan ins Uferlose zu steigen. Diese Umwelteinflüsse beschränken in unserem chinesischen Denkmodell vor allem die Leber in ihrer Freiheit und sorgen dafür, dass das Qi der Leber nicht mehr frei fließen kann. Bereits die Jahre davor konnte ich in meiner Praxis kaum jemanden ohne einer Leber-Qi-Stagnation beraten und diese Tendenz hat sich zunehmend verstärkt.

In der Ernährungsberatung ist es häufig die ganz normale Alltagsküche, die für eine massive Stressbelastung sorgt.

Gleichzeitig wachsen der Anspruch und die Nachfrage nach einer gesunden und wohltuenden Versorgung der gesamten Familie. Dabei können immer weniger Menschen kochen bzw. machen das wirklich gerne. Das Kochen ist ein bisschen zum notwendigen Übel des Alltags verkommen. Der deutsche Ernährungsreport 2022 zeigt, dass die Deutschen seltener kochen. 46 Prozent der Deutschen kochen täglich. Im Jahr davor waren es noch 52 Prozent. Nur 71 Prozent der Befragten sagten aus, gerne zu kochen. Im Jahr 2021 waren es noch 77 Prozent (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2022). Bei der alle zwei Jahre stattfindenden Erhebung der Statistik Austria über den Energieverbrauch, konnte ein Rückgang jenes Energieverbrauches festgestellt werden, den private Haushalte für das Kochen aufwenden. Bei der Erhebung 2017/2018 betrug der Energieverbrauch 7.205.935 Gigajoule für das Kochen, 2019/2020 nur mehr 7.148.996 Gigajoule (Statistik Austria, 2022).

Im Praxisalltag sind zwei Strömungen erkennbar. Einerseits gibt es die Tendenz einen Kult daraus zu machen, möglichst viele neue Rezepte auszuprobieren und durchaus auch mit exotischen oder eher ungewöhnlichen Zutaten zu experimentieren. Auch Hanni Rützler bestätigt in ihrem Food-Report 2023, dass gerade die

Generation Z wesentlich offener ist für neue Kreationen, die weit über das traditionelle Speisenrepertoire hinausgehen (Rützler, 2022). Andererseits ist das Kochen aufgrund fehlender Kenntnisse und Fertigkeiten für viele zur täglichen Qual geworden, man greift verstärkt zu Convenience-Produkten und Lieferdiensten (Statista GmbH, 2022).

Dazu kommen Ernährungstrends wie vegane Ernährung, Formen von Low Carb Ernährung, der Wunsch nach Nachhaltigkeit oder andere Strömungen (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2022; NutritionHub, 2022), die häufig das Weglassen ganzer Lebensmittelgruppen nach sich ziehen. Damit wird Ernährung für den Einzelnen zunehmend herausfordernder und schwieriger. Abgesehen von Nährstoffmängeln, die durch Unwissen oder Halbwissen und ungenügender Planung bestimmter Ernährungsformen entstehen können, verursachen die damit in Zusammenhang stehenden Herausforderungen häufig eine Dysbalance in der Leber. Eine weitere Belastung ist die Zunahme an Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, die ebenfalls die Lebensmittelauswahl weiter einschränken und damit den Kochalltag zunehmend erschweren können. Auch solche Einschränkungen belasten die Leber in ihrer Freiheit enorm.

Die Leber (*Gan*) sollte aber das freie Fließen der Energie regulieren. Das kann sie nur, wenn sie in ihrer Kreativität nicht eingeschränkt ist. Außerdem liebt sie es, Pläne zu schmieden und genau hier können wir uns auch in unserer Alltagsernährung die Leber mit ins Boot holen und uns die Eigenschaften und Funktionen der Leber zunutze machen. Aber dazu später. Neue Ideen zu haben und diese auch ausleben zu können beflügelt die Leber und macht sie glücklich. Auf der anderen Seite braucht die Leber aber auch ihre Wurzeln und damit eine Verankerung, auf die sie sich stützen kann. Nur so ist Wachstum und Weiterentwicklung möglich. Die Wurzeln entsprechen in diesem Fall dem Wissen und den Basics, die einer guten Essensplanung vorausgehen. Für einen Menschen mit guten Kochkenntnissen ist es in der Regel kein Problem, seiner Kreativität in der Küche freien Lauf zu lassen. Für jemandem, dem dieses Wissen fehlt, dem quasi die Wurzeln fehlen, verursacht es Stress, schnell einmal in kurzer Zeit etwas Gesundes und Schmackhaftes auf den Tisch zu zaubern. Genau dann wird Flexibilität zum Problem und darunter leidet nicht nur die Leber in unserem chinesischen Denkmodell, sondern meist auch die Nährstoffversorgung. Typische Pathologien, die in diesem Zusammenhang den Praxisalltag prägen sind die Leber-*Qi*-Stagnation, ein aufsteigendes Leber-*Yang* oder das Syndrom „Holz attackiert Erde“. Häufig treten diese Leber-Dysbalancen im Zusammenhang mit einer Milz-*Qi*-Schwäche oder einem Magen-Feuer auf. Auch eine Hitze in der *Yang Ming*-Schicht ist nicht unüblich bei Klienten, die in meine Praxis kommen. Westlich finden wir häufig Übergewicht, Histamin-Intoleranz, Laktose-Intoleranz und/oder Fructose-Malabsorption. Gerade bei einer Histamin-Intoleranz ist eine Ernährungstherapie mit rein westlichen Me-

thoden häufig nicht so erfolgreich, wenn die Leber nicht chinesisch mitbehandelt wird. Daneben häufen sich auch Reizdarm und Reizmagen oder gastritische Beschwerden im Praxisalltag. Und oftmals höre ich Hilfeschreie zur Alltagsversorgung. Denn häufig machen nicht nur die eigenen Dysbalancen Probleme, sondern auch die Versorgung der restlichen Familie. Aussagen wie: „die Tochter isst nur noch vegan, der Sohn will nur noch Fleisch und verweigert jegliches Gemüse und der Partner will sowieso nur das, was er/sie kennt“, prägen meinen Praxisalltag. Da hilft es häufig gar nichts, nur auf die Pathologien des Einzelnen einzugehen. Solange die Leber derart belastet ist, wird eine Übergewichtsreduktion genauso erfolglos bleiben, wie eine *Qi*-Stärkung und ein Aufbau von Milz und Magen. Solange die Leber nicht glücklich ist, wird sie weiterhin die Mitte attackieren oder der Reizdarm ein solcher bleiben. Der erste Schritt ist daher häufig, den Alltag in den Griff zu bekommen und damit die Leber glücklich zu machen. Erst dann können Ernährungstherapien greifen und erfolgreich sein.

### Praxistipps für eine glückliche Leber: gute Planung

Die Alltagsküche und die Versorgung der gesamten Familie sollten genauso geplant werden, wie das Haushaltsbudget oder eine Planung im beruflichen Kontext. Das bringt Erleichterung beim Einkaufen und Kochen und spart zudem meist auch noch Geld. Vielen ist heute auch eine nachhaltige, umweltschonende Ernährung wichtig. Auch das gelingt mit guter Planung, denn ziel- und planloses Einkaufen führt meist dazu, dass vermehrt Lebensmittel verderben und weggeworfen werden. Außerdem führt eine gute Essensplanung innerhalb der Familie dazu, dass alle Beteiligten etwas für ihr Leberglück tun.

Sind Familienmitglieder in die Essensplanung miteinbezogen, steigt die Akzeptanz der gekochten Speisen. Auch die Nährstoffversorgung wird mit guter Planung zunehmend verbessert. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass jede Mahlzeit einen Kohlenhydratanteil, einen Eiweißanteil und zumindest einen, wenn nicht zwei Gemüseanteile enthält. Das gilt sowohl für das Mittagessen als auch für die Abendmahlzeit. Das Frühstück sollte ebenso aus Kohlenhydraten, Proteinen und Obst bzw. Gemüse bestehen. Wenn die Menschen diese Basics verstanden und umgesetzt haben, ist jede weitere Ernährungsanpassung wesentlich einfacher umzusetzen, um Dysharmonien oder Pathologien zu beseitigen. Ein Nebeneffekt, den eine Essensplanung mit sich bringt, ist eine harmonische Leber-Energie, denn die Leber liebt es, Pläne zu schmieden. Das allein bewirkt oftmals eine Erleichterung im gesamten System. Zudem entfällt die tägliche und häufig belastende Frage: „Was soll ich bloß heute wieder kochen?“. Im Praxisalltag hat es sich bewährt, gemeinsam beispielhaft einen Wochenplan zu erstellen, der dann in der Familie besprochen wird. Sind größere Kinder beteiligt, dann hat es sich als zielführend erwiesen, diese in den Wochenplan einzubinden, sodass für jedes Familienmitglied im Laufe der Woche ein passendes Gericht integriert werden kann. Auf Basis des Wochenplans kann ganz einfach eine Einkaufsliste erstellt werden. Oftmals kann dann der Einkauf von einem anderen Familienmitglied vorgenommen werden. Solche Arbeitsaufteilungen entspannen den Alltag und machen somit die Leber aller Beteiligten ein Stück weit glücklicher.



## Durchdachte Küchengrundausrüstung

Um einfache Gerichte schnell und ohne viel Aufwand kochen zu können, sollte eine gute Küchengrundausrüstung vorhanden sein. Hier hat sich eine Checkliste für Klienten bewährt, damit Zutaten, die lange halten und aus denen man viele Gerichte kochen kann, immer zuhause vorrätig sind. Durch eine durchdachte Grundausrüstung reduziert sich der Einkauf der frischen Zutaten auf ein- bis zweimal wöchentlich und wird damit auch weniger zeitaufwendig. Außerdem kann immer auch etwas aus der Grundausrüstung gekocht werden, wenn sich das Einkaufen einmal aus Zeitgründen nicht ausgegangen ist.

### Checkliste Küchengrundausrüstung

- Kräuter und Gewürze getrocknet: Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Majoran, Bohnenkraut, Lorbeerblatt, Paprika edelsüß, Kümmel, Kardamom usw. Eine gute Auswahl, die mit der Zeit auch mehr werden darf
- Kräuter und Gewürze tiefgekühlt: Petersilie, Schnittlauch, italienische Kräutermischung
- Gemüse tiefgekühlt: Erbsen, Mischgemüse, Blattspinat bzw. je nach persönlichem Geschmack, wenn die Zeit für den frischen Einkauf fehlt

- Frische Lebensmittel: Zwiebel, Knoblauch, frischer Ingwer
- Trockene Lebensmittel: Mehl glatt oder universal (alternativ Dinkelmehl), Maisstärke, Langkornreis, Rundkornreis, Spaghetti, Teigwaren (Hörnchen, Spiralen, Fleckerl etc.), Couscous oder Bulgur, Weizen- oder Dinkelgrieß, Polenta (Maisgrieß), Hirse, (rote) Linsen
- Nüsse, Samen & Trockenfrüchte: Sesam, Cashewkerne, Mandeln, Walnüsse, Rosinen
- Zucker, Süßungsmittel, Backzutaten: Rohrohrzucker, Honig, Weinsteinbackpulver
- Öle & Fette, Essig: Butter, verschiedene Öle (Rapsöl zum Braten, Olivenöl für Salate, evtl. Sesamöl, Leinöl etc.), Apfelessig, Balsamicoessig
- Konserven: Mais (ergänzt Salate oder Gemüsepflanzen), Bohnen, Kichererbsen (für Eintöpfe, als schnelle Eiweißkomponente für viele Gerichte), Thunfisch in Salzlake (für Saucen, Salate, Aufstriche und Fisch-Eiweißquelle),

Kokosmilch, Tomaten in Stücke oder passiert

- Sonstige Würzmittel: Zitronensaft (100 % Fruchtsaft, Ersatz für frische Zitronen, Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Teriyakisauce

## Einfache und schnell umsetzbare Rezepte

Wichtig sind Rezepte mit einer überschaubaren Zutatenmenge und einer guten Anleitung. Dabei sind genaue Mengenangaben für Kräuter und Gewürze genauso wichtig wie die Angaben von Wassermengen, die für Geübte in der Küche in der Regel kein Problem darstellen. Ungeübte brauchen einen Leitfaden, an den sie sich halten können. Außerdem hat es sich im Praxisalltag bewährt, Rezept-Variationen und Praxistipps in die Rezepte einzuarbeiten. Dies erleichtert den Umgang mit den Rezepten und ermöglicht der Leber, sowohl ihrer Planungslust als auch ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Gelingsichere Rezepte und einfach erhältliche Zutaten sind hier die Stichworte. Das heißt natürlich auch für die Ernährungsberaterin, Rezepte im Vorfeld auszutesten und auszuprobieren. Einerseits nach dem Kriterium der Gelingsicherheit, andererseits danach, ob die Anleitung auch für weniger Geübte verständlich und leicht umsetzbar ist. Geben Sie keine unerprobten Rezepte aus der Hand, das führt nur zu Frustration. Und natürlich sollten die Rezepte ausgewogen in ihrer Nährstoffzusammensetzung sein und dürfen selbstverständlich auch bereits einen therapeutischen Charakter haben.

## Fazit

Oft stören Leber-Pathologien den Therapieerfolg und hier zeigt sich,

dass eine gute Essensplanung und einfach umzusetzende Rezepte eine große Entspannung in den Alltag vieler Klienten bringen. Die Leber glücklich zu machen, sollte vielfach an vorderster Stelle im Therapieplan stehen, denn oft sind es die Leber-Dysharmonien, die eine Therapie zum Scheitern verurteilen. Ein Weg, die Leber zu entspannen, ist Entspannung in den Kochalltag zu bringen. Erst wenn die Leber wieder entspannt ist, können auch andere Funktionskreise wieder arbeiten, denn die Leber sorgt für den freien Fluss des Qi.

## Rezepte

### Couscous-Gemüsepfanne mit Thunfisch

#### Zutaten für 2 Portionen

120 g Couscous roh  
 1 EL Rapsöl  
 1 Zwiebel  
 150 g Hokkaidokürbis  
 150 g Zucchini  
 80 g Tomaten  
 150 g Thunfisch Konserve abgetropft

1 TL Thymian getrocknet  
 2 EL Sahne  
 ½ TL Salz  
 1 Prise Pfeffer schwarz gemahlen  
 1 EL gehackte Petersilie  
 1 Prise Kurkuma gemahlen

**Nährwerte pro Portion á 411 g**  
 426 kcal (1 716 kJ), 25g EW, 49g KH,  
 11g F, 7g Ballaststoffe

**Arbeitszeit** 00:10 h

**Gesamtzeit** 00:15 h

**Kosten** ca. 5 €

#### Zubereitung auf klassische Art

1. Couscous in eine Schüssel geben. Wasser im Wasserkocher erhitzen und über den Couscous leeren. Der Couscous sollte gut mit Wasser bedeckt sein. Quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne (Wokpfanne) das Rapsöl erhitzen, Zwiebel in Ringe schneiden und kurze anbraten.
3. Kürbis in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und auf mittlerer Hitze anbraten.
4. Zucchini und Tomaten in Würfel schneiden und zum Kürbis geben.

5. Thunfisch abtropfen lassen und zum Gemüse geben.
6. Sahne dazugeben, mit Thymian und Kurkuma würzen, eventuell etwas Wasser dazugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Couscous unterheben und servieren.

#### Varianten

Du kannst mit dem Gemüse und mit den Kräutern ganz nach Lust und Laune variieren und auch an die Saison anpassen. Sollte es einmal ganz schnell gehen, kannst Du auch Tiefkühlgemüse verwenden.

Verwendest Du zusätzlich 150 g Stangensellerie, wirkt das Gericht zusätzlich aufsteigendem Leber-Yang entgegen.

Sahne kannst Du auch durch Sauerrahm oder Creme fraiche ersetzen. Alternativ kannst Du auch einen Teelöffel Mandelmus mit etwas Wasser anrühren und das statt Sahne verwenden.

#### Tipp

Couscous braucht einfach nur zu quellen. Du kannst natürlich auch anderes Getreide verwenden, welches Du vorher kochen musst. Das braucht natürlich dann etwas mehr Zeit. Hast Du aber noch gekochten Reis oder ähnliches vom Vortag übrig, kannst Du auch diesen verwenden.

Wenn Du keinen Eintopf-Mischmasch magst, kannst Du natürlich Couscous und die Gemüse-Thunfischpfanne extra am Teller anrichten.

#### Rezeptwirkung nach TCM

Couscous-Gemüsepfanne mit Thunfisch nährt das Qi und die Säfte, besonders von Milz und Magen. Das Gericht wirkt thermisch neutral.



Abb. 1 Couscous-Gemüsepfanne mit Thunfisch



Abb. 2 Erbsenrisotto mit frischer Minze

Erbsenrisotto mit frischer Minze

Zutaten für 2 Portionen

- 50 g Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 120 g Risottoreis Arborio
- 90 g Weißwein
- 300g Wasser
- 300 g Erbsen TK
- ½ TL Suppenwürzpaste (alternativ ¼ Suppenwürfel)
- ½ TL Salz
- 20 g Butter
- 40 g Parmesan gerieben
- 2 EL Minze frisch

Nährwerte pro Portion á 431g

595 kcal (2 327 kJ), 21g EW, 65g KH, 20g F, 10g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 00:25 h

Kosten ca. 5 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Zwiebel fein würfeln.
2. In einem Topf das Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Reis kurz glasig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

3. Mit Wasser aufgießen, mit Suppengrundstock und Salz würzen und aufkochen lassen. Sobald das Risotto kocht den Herd auf kleinste Flamme zurückschalten und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die Erbsen (können ruhig direkt aus dem TK-Fach sein) dazugeben, einmal umrühren und noch weitere 5–8 Minuten zu einem cremigen Risotto verkochen. Achtung, gegen Ende der Garzeit kann es leicht anbrennen, also da hin und wieder umrühren und nachschauen.
5. In der Zwischenzeit die Minze fein hacken.
6. Wenn der Reis fertig ist, also noch Biss hat und das Risotto schön cremig ist, Butter, Parmesan und Minze unterheben. Nach Belieben noch zusätzlich mit frischer Minze bestreut servieren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Wenn Du Parmesan im Ganzen hast, dann vor dem Risottokochen den Parmesan gemeinsam mit der

Minze 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen und den Mixtopf spülen.

2. Halbierter Zwiebel in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
3. Öl und Reis dazugeben und 2 Min./120 °C/Linkslauf/Stufe 1 andünsten.
4. Wein, Wasser, Suppengrundstock und Salz dazugeben und 10 Min/100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen lassen.
5. Erbsen dazugeben und weitere 7 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen lassen.
6. Butter und Minz-Parmesan mit dem Spatel unterheben. Nach Belieben mit frisch gehackter Minze bestreut servieren.

Varianten

Statt Weißwein verwende ich auch gerne die halbe Menge (also 45 g) Verschü Sprizz, das ist der Verjus-Saft unreifer Trauben mit Limettensaft und gieße das mit Wasser auf. Das sorgt für die notwendige Säure, aber ohne Alkohol. Alternativ kannst Du auch einen Spritzer Zitronensaft und dafür etwas mehr Wasser oder einen herben Traubensaft verwenden.

Tipp

Bis auf den Parmesan und die frische Minze lässt sich dieses Gericht wunderbar aus der Küchengrundausrüstung kochen. Du brauchst also nur noch Parmesan und Minze zu besorgen.

Während das Risotto vor sich hin köchelt, räume ich die Küche auf und hab dann nach dem Essen nur mehr die Teller und den Topf, in dem ich das Risotto gekocht habe.

Rezeptwirkung nach TCM

Reis stärkt Milz und Magen und leitet Feuchtigkeit und Schleim aus. Erbsen leiten ebenso Feuchtigkeit aus und harmonisieren die Mitte. Die Minze wirkt leicht bewegend auf das Le-



**Abb. 3** Welsfilet auf Rote-Rüben-Bulgur

ber-Qi. Insgesamt ist das Erbsenrisotto ein thermisch neutrales Gericht, welches sich wunderbar zum Ausgleich von „Ernährungsünden“ nach Feiertagen eignet, wenn Du dich an die vorgegebenen Parmesanmenge hältst.

### Welsfilet auf Rote-Rüben-Bulgur

#### Zutaten für 2 Portionen

50 g Rote Rüben  
 300 g Wasser  
 1 TL Suppenwürzpaste (alternativ ½ TL Suppenwürfel)  
 1 TL Thymian getrocknet  
 1 TL Salz  
 ¼ TL Pfeffer schwarz  
 120 g Bulgur  
 300 g Welsfilet  
 1 ½ EL Zitronensaft  
 1 EL Rapsöl

#### Nährwerte pro Portion á 539g

596 kcal (2 300 kJ), 28g EW, 57g KH, 20g F, 11g Ballaststoffe

**Arbeitszeit** 00:20 h

**Gesamtzeit** 00:30 h

**Kosten** ca. 8,50 €

#### Zubereitung auf klassische Art

1. Rote Rüben schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Rote-Rüben-Würfel mit Wasser, Suppenwürzpaste, Thymian, ½ TL Salz und knapp ¼ TL Pfeffer in einen Topf geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.
3. Welsfilet mit Salz, Pfeffer und ½ EL Zitronensaft auf beiden Seiten würzen.
4. Bulgur zu den Roten Rüben geben, umrühren und auf kleiner Flamme ausquellen lassen.
5. In der Zwischenzeit Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten goldbraun braten.
6. Rote-Rüben-Bulgur mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.
7. Rote-Rüben-Bulgur gemeinsam mit den Welsfilet und eventuell mit Thymian bestreut servieren.

#### Varianten

Du kannst das Gericht freilich mit jedem anderen Fischfilet zubereiten.

Gut passt auch Saibling oder Forellenfilet. Magst Du keine Rote Rübe, kannst Du Bulgur mit anderem Wurzelgemüse zubereiten. Karotten, gelbe Rüben haben einen Funktionskreisbezug zu Milz und Leber und können bei einem empfindlichen Magen eingesetzt werden. Schwarzer Rettich bewegt und stützt das Lungen-Qi und Stangensellerie (Staudensellerie) senkt das Leber-Yang ab. Fenchel wärmt Milz und Magen, harmonisiert die Mitte und ergibt eine wundervolle Beilage zum Fisch.

Als vegetarische Variante kannst du Rote-Rüben-Bulgur mit Feta-Käse ergänzen.

#### Tipp

Zum Schälen und Schneiden der Roten Rüben solltest Du in jedem Fall Einweghandschuhe verwenden, denn sie färben fürchterlich ab. Kleine, 1 cm Würfel sind auch in gut 15 Minuten gar, daher ist dieses Gericht auch sehr schnell fertig. Du kannst natürlich auch die vorgekochten Roten Rüben verwenden. Dann solltest Du aber die Hälfte der Wassermenge durch Rote-Rüben-Saft ersetzen. Durch das Kochen der frischen Roten Rüben erhält der Bulgur seine schöne rote Färbung. Bei bereits vorgekochten Roten Rüben wird der Geschmack weniger intensiv und auch die Farbe nicht so tiefrot. Daher brauchen wir zur Geschmacksintensivierung den Rote-Rüben-Saft.

#### Rezeptwirkung nach TCM

Welsfilet auf Rote-Rüben-Bulgur nährt das Qi und das Blut, reguliert das Qi von Milz und Magen, beruhigt den Shen und lindert Schwitzen. Achtung: Rote Rüben können abführend wirken, daher sollten sie bei starken Durchfällen nur mit Vorsicht eingesetzt werden.



Surf and Turf aus dem Wok

Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Basmatireis Vollkorn
- 60 g Frühlingszwiebel
- 5 g Ingwer
- 200 g Broccoli
- 200 g Karfiol (Blumenkohl)
- 1 EL Erdnussöl
- 80 g Shrimps oder kleine Garnelen
- 100 g Rindfleischstreifen zum Kurzbraten geeignet (z.B. Filet, Beiried, etc.)
- 30 g Cashewkerne ganz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 EL Sojasauce
- 15 g Chili Sauce

Nährwerte pro Portion á 339 g

531 kcal (2 215 kJ), 31g EW, 59g KH, 16g F, 9g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:20 h

Gesamtzeit 00:30 h

Kosten ca. 8,50 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Reis mit der doppelten Menge kaltem Wasser und einem 1/2 TL Salz

in einen Topf geben und aufkochen lassen. Einmal mit der Gabel umrühren, dann Herd auf kleinste Flamme zurückschalten und den Reis – OHNE UMZURÜHREN! – zugedeckt kochen lassen. Wenn sich auf der Oberfläche kleine Löcher im Reis bilden, ist er fertig. Das dauert beim Vollkorn-Basmatireis ca. 30 Minuten, je nach Sorte. Dann den Herd einfach abschalten und den Reis stehen lassen.

2. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebel waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Den Ingwer fein hacken oder reiben. Brokkoli und Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen.
3. Im Wok oder in einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen, Frühlingszwiebel und Ingwer dazugeben und gut durchrösten.
4. Cashewnüsse dazugeben und diese auch noch kurz durchrösten. Anschließend Brokkoli- und Karfiolröschen dazugeben, durchrösten, eventuell mit etwas Wasser (ca. 50 g) aufgießen und zugedeckt ein paar Minuten dünsten lassen.

5. Wenn das Gemüse schon beinahe weich ist – es sollte aber noch Biss haben – das Fleisch dazugeben und unter Rühren bei großer Hitze anbraten. Dann die Shrimps dazugeben und mit Pfeffer, Sojasauce und Chilisauce würzen.

6. Surf and Turf aus dem Wok gemeinsam mit dem Reis servieren.

Varianten

Selbstverständlich kannst Du beim Gemüse variieren. Das Gericht lässt sich saisonal daher wunderbar anpassen. Du solltest unterschiedliches Gemüse nur so schneiden, dass es die gleiche Gardauer hat. Also beispielsweise Zucchinistücke größer, Karotten kleiner. Auch beim Fleisch und beim Fisch kannst Du variieren: Hühnerfleisch und Lachs ist auch eine tolle Kombination.

Vegetarisch bzw. sogar vegan wird es, wenn Du statt Fisch und Fleisch Tofu und eine Hand voll Bohnen oder Erbsen verwendest.

Essen Kinder mit oder ist Hitze ein Thema, dann solltest Du statt der Chilisauce nur Sojasauce oder Teriyakisauce verwenden. Auch süße Chilisauce ist eine Alternative, wenn Du es nicht gerne scharf hast.

Tipp

Hast Du Nudel- oder Reis-Reste, passen die auch sehr gut dazu. Du brauchst dann keinen Reis kochen und Du kannst die Nudel- bzw. Reis-Reste einfach unter die fertige Wokpfanne mischen und so gleich miterwärmen.

Rezeptwirkung nach TCM

Surf und Turf aus dem Wok nährt das Blut und die Säfte und ist thermisch neutral. Je nach Gemüse oder verwendeten Gewürzen kannst Du das Gericht wärmer oder auch kühlender gestalten. Mit Kürbis wird es wärmen-



Abb. 4 Surf and Turf aus dem Wok

der, durch Karfiol (Blumenkohl) und Brokkoli ist es neutral, verwendest Du Zucchini und Champignons, wird es kühlender. Die Leber kannst Du mit Stangensellerie (Staudensellerie) unterstützen. Die Chilisauce macht es wärmer und Qi bewegend. Diese solltest Du weglassen, wenn Du unter Hitzewallungen leidest.

#### Westliche Gesundheitshinweise

Diese Wokpfanne ist eine wahre Vitamin- und Nährstoffbombe: Sie liefert Dir die Vitamine K, C, Niacin, B6, B12, Pantothensäure, außerdem Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink, Kupfer und hohe Mengen an Mangan.

#### Anmerkung zur in den Rezepten erwähnten Suppenwürzpaste

Dies ist eine selbst gemachte Suppenwürze, die den Suppenwürfel ersetzen kann. Das Rezept dazu findest Du auf meinem Blog <https://essenbelebt.at/suppenwuerzpaste-fuer-gemue-sebruehe/>

#### Mag. Susanne Lindenthal

verbindet das Beste aus zwei Welten: die moderne Ernährungswissenschaft und die Ernährung nach den Grundsätzen der TCM. In ihrer Praxis in Baden bei Wien berät sie schwerpunktmäßig funktionelle Verdauungsstörungen. Auf ihrem Blog veröffentlicht sie zahlreiche Fachartikel, Lebensmittelsteckbriefe und außerdem leicht umsetzbare und schmackhafte Rezepte. Ehrenamtliche Tätigkeiten: Vorstandsmitglied im Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs Vorstandsmitglied in der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen, Bundessprecherin der Wirtschaftskammer für Ernährungsberatung in Österreich. Weitere Infos unter <https://essenbelebt.at/>



#### Literatur

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. 2022. Deutschland, wie es isst. Ernährungsreport 2022. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsreport2022.html>.
- NutritionHub. 2022. Essen mit Verantwortung und Leidenschaft: Die 10 TOP Ernährungstrends 2022. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-10-top-ernaehrungstrends-2022>.
- Rützler, Hanni. 2022. Zukunftsinstitut. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/food-trends-hanni-ruetzler/>.
- Statista GmbH. 2022. Prognose der Umsätze für Online Food Delivery in Deutschland für die Jahre 2017 bis 2024. Zugriff am 07. 10 2022. <https://de.statista.com/prognosen/642308/online-food-delivery-umsatz-in-deutschland>.
- Statistik Austria. 2022. Energieeinsatz der Haushalte. 03. 06. Zugriff am 07. 10 2022. <https://www.statistik.at/statistiken/energie-und-umwelt/energie/energieeinsatz-der-haushalte>.

– Anzeige –

## RETREAT WANG FENGYI

03. bis 16. September 2023

im Tagungshaus SAMANA in Schmiedeberg bei Dresden  
Leitung: Tamara Staudt und Laurie Regan  
Veranstalter: SHOU ZHONG Berlin

Weitere Informationen: [retreat@wang-fengyi.de](mailto:retreat@wang-fengyi.de) oder  
auf +49 (0)30 25 76 22 89 eine Nachricht hinterlassen

