

FRÜHSTÜCKSREZEPTE

4 schnelle TCM-Rezepte

(c) Melanie Strohm-Beran



SEELENKÜCHE
Ernährungsberatung nach TCM

PORRIDGE À LA MEL

Zutaten für 2 Portionen:

- 500ml Hafer-, Reis- oder Dinkeldrink
- 80g Haferlocken (fein oder grob, je nach Vorliebe)
- 2 EL Sonnenblumen-/Kürbiskerne
- 1 große Handvoll Nüsse
- 2 EL Leinsamen
- Salz, Kurkuma, Vanille - je 1 Prise
- Topping nach Wunsch: Beeren aller Art, Apfelstücke, Apfelmus,...
- 1 EL Hanföl

Alle trockenen Zutaten (Haferflocken, Kerne, Nüsse, Leinsamen) in einem Topf ohne Fett anrösten bis es duftet. Dann mit dem Getreidedrink aufgießen und mit dem Schneebesen kurz aufrühren. Gewürze dazu und so lange sanft köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wir mögen es sehr cremig.

Mit einem Esslöffeln Hanföl und dem gewünschten Topping servieren. Unsere Favoriten sind viel Apfelmus oder viele viele Beeren.



FRÜHSTÜCKS-MUFFINS

Zutaten für 12 Muffins:

- 300g Gemüse (nach Belieben)
- 1 Frühlingszwiebel
- 300g gekochte Kartoffeln
- 120ml ungesüßter Getreidedrink
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 5 Eier
- 1-2 EL Rapsöl
- Schnittlauch oder Petersilie

Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Muffinförmchen mit einem Pinsel und Rapsöl ausfetten.

Zwiebeln und Gemüse fein hacken, Kartoffeln in 1,5 cm Würfel schneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anrösten, dann das Gemüse mitbraten (evtl. mit etwas Wasser angießen und kurz dünsten). Die geschnittenen Kartoffeln dazugeben, salzen, pfeffern und alles durchziehen lassen.

Eier mit dem Getreidedrink versprudeln, salzen, pfeffern und eine Prise Muskatnuss dazugeben. Geschnittene Petersilie oder Schnittlauch reinrühren.

Muffinförmchen mit der Kartoffel-Gemüsemischung füllen und mit versprudelten Eiern bedeckt übergießen. Für ca. 25 Minuten in den Backofen. Abkühlen lassen und genießen.



GEBRATENER REIS

Zutaten für 2 Portionen:

- 300g gekochter Reis (trocken etwa 125g)
- etwa 300g gemischtes Gemüse (zB. Karotten, Paprika, Spargel, grüne Bohnen, Spinat,...)
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Tofu
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Kurkuma
- Reissüße
- 1 Handvoll Cashews oder Erdnüsse



Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und Knoblauch dazugeben und scharf anbraten. Die Gewürze und die Sojasauce dazugeben und mit etwas Wasser aufgießen, kurz dünsten lassen. Währenddessen Tofu würfeln und Nüsse hacken und ohne Fett anrösten bis sie duften. Der Tofu kann auch knusprig gebraten werden (dann braucht es etwas mehr Fett), ich mag ihn lieber nur untergehoben.

Wenn das Gemüse gar, aber noch knackig ist, den Reis und Tofu unterheben und kurz durchziehen lassen. Mit Zitronensaft und Reissüße abschmecken und mit den Nüssen bestreut servieren.

QUINOA MIT HIMBEEREN

Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Quinoa
- 250ml Getreidedrink (Dinkel, Hafer, Reis,...)
- Vanille
- Zimt
- 1 Prise Salz
- 50g gehackte Nüsse
- 200g Himbeeren
- 1 EL Leinöl

Den Getreidedrink aufkochen, die Quinoa einstreuen, Kurkuma und Salz dazu und auf kleiner Flamme weichkochen lassen.

Am Ende mit Vanille abschmecken und mit den Nüssen und den Himbeeren bestreut servieren. Am Ende das Leinöl drübergeben.

