



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Oktober - Süße gebratene Hirse mit Birnen und Walnüssen

### *Süße gebratene Hirse mit Birnen und Walnüssen*

#### Zutaten für 2 Frühstücksportionen:

- 100 g Goldhirse, 4-5 Essl. Rosinen, Schale einer ½ abgeriebenen Biozitronen, 1 Prise Kardamom
- Ghee, 2 Teel. brauner Zucker, ½ Teel. gemahlener Anis, 2 reife Birnen
- 4-5 Essl. gehackte und geröstete Walnüsse, je 2 Teel. Sauerrahm und dunkle Beerenmarmelade

#### Zubereitung:

Für ein Frühstück sollte man die Hirse bereits am Vorabend zubereiten. Ausgekühlt lässt sie sich schöner braten.

- Die Hirse zusammen mit den Rosinen in ein feines Sieb geben und sehr gut mit heißem Wasser spülen. (dabei können Sie schon den wunderbaren Duft von Hirse und Rosinen wahrnehmen), abtropfen lassen und zusammen mit Zitronenschale und Kardamom in einen Topf geben.
- Mit so viel Wasser aufgießen, dass die Hirse ca. 2 Fingerbreit bedeckt ist. Geschlossen bei schwacher Hitze zum köcheln bringen und dann für ca. 20 Minuten sanft weiterköcheln.
- Eventuell Wasser nachgießen und vorsichtig mit einer Gabel umrühren.
- **HINWEIS:** Hirse brennt leicht an und sollte nie zu stark kochen, da sonst das Korn zerplatzt.

Abschließende Schritte am Morgen:

- In einer Pfanne Ghee schmelzen, den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen, Anissamen zugeben.
- Die Birnen schälen, vierteln, in schmale Scheiben schneiden und in der Ghee-Gewürz-Mischung für einige Minuten sanft schmoren.
- Dann die am Vorabend vorbereitete Hirse zugeben, mit einem Holzlöffel zerstoßen und bei nun etwas größerer Temperatur unter Rühren goldbraun anbraten. Eventuell noch etwas nachsüßen.
- In zwei Schälchen geben und zusammen mit dem Sauerrahm, der Beerenmarmelade und den Walnüssen genießen.

...dieses wunderbare, den Bauch und das Herz erwärmende Frühstück ist ein köstlicher Start in einen neuen Tag...

#### Hinweis:

- Wenn Ihnen die gebratene Hirse schmeckt so können Sie gleich eine größere Portion vorkochen und dann portionsweise verwenden. Gekochte Hirse kann 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Oktober - Süße gebratene Hirse mit Birnen und Walnüssen

### Wirkweise:

- **Hirse** ist neutral bis kühlend, süß und leicht salzig, sie stärkt Milz, Magen, Niere, Knochen, Bindegewebe, Nägel, Haut und Haare, sie wirkt entfeuchtend und tonisiert das Blut und die Energie.
- **Rosinen** sind erwärmend und süß, sie stärken Leber, Niere, Blut und Energie, Muskeln, Sehnen und Knochen. sie helfen bei Erschöpfung, Blutmangel und Wasseransammlungen.
- **Kardamom** ist erwärmend, scharf, leicht süß und aromatisch, er wärmt die Mitte und bewegt die Energie, er wirkt verdauungsfördernd, Schleim umwandelnd und **macht Kaffee magenfreundlicher**  
**Nicht verwenden bei Schlafstörungen oder nervösen Herzbeschwerden!**
- **Zitronenschale** ist neutral bis warm, bitter und leicht scharf aromatisch, sie entstaut die Leber, wirkt verdauungsfördernd und bewegt die Energie der Mitte.
- **Anissamen** sind warm, süß und scharf, sie wärmen die Mitte, die Leber, die Niere und die Lunge, sind verdauungsfördernd und beruhigend.
- **Birnen** sind kühlend, süß und leicht sauer, sie befeuchten und kühlen Lunge, Dickdarm und Magen, sie helfen bei Husten, Verstopfung und Unruhezuständen und sie erfrischen das Herz
- **Walnüsse** sind erwärmend, süß, bitter und fett, sie helfen bei Erschöpfungszuständen, Verstopfung und Haarausfall, stärken die Energie, das Blut, die Niere und die Lunge.