



## Ernährung nach den Fünf Elementen

November - Eintopf mit Gerste, Gemüse und Chicorée

### Eintopf mit Gerste, Gemüse und Chicorée

#### Zutaten für 4 Personen:

- 250g Gerstengraupen, 2-3 Chicoréestauden, 1 kleine Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 1 Teel. mildes Paprikapulver, Schale und Saft von ½ Biozitrone, ca. 900ml. heiße Gemüsebrühe
- 300g feste, geschlossene Pilze, 1 kleiner Bund frische Petersilie
- Olivenöl, 40g Butter, 1-2 Teel Quittengelee, Salz
- nach Belieben etwas Sauerrahm , frische Kresse

#### Zubereitung:

- Die Gerste in einem Sieb unter fließendem Wasser gut waschen und abtropfen lassen. Chicorée und Lauch putzen, in sehr feine Streifen schneiden, gut waschen, abtropfen lassen.
- Die Pilze säubern, in feine Scheiben schneiden, beiseite stellen, Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Knoblauch schälen.
- In einem Topf etwas Olivenöl und 20g Butter leicht erhitzen. Chicorée und Lauch hinzugeben, Knoblauch pressen und zufügen. Alles unter Rühren für einige Minuten andünsten.
- Gerstengraupen, Paprikapulver und Zitronenschale zugeben, kurz anrösten, mit ca. einem Viertel der Brühe aufgießen und alles bei schwacher Hitze für ca. 25 – 30 Minuten bei schwacher Hitze geschlossen garen. Immer wieder umrühren und Brühe nachgießen.
- Kurz vor Beendigung der Garzeit ( die Gerste sollte noch bissfest sein) in einer beschichteten Pfanne nochmals Olivenöl und die restliche Butter erhitzen. Die geschnittenen Pilze darin unter Rühren kurz und kräftig anbraten. Salzen und die Petersilie zugeben.
- Den Gersteneintopf salzen, den Zitronensaft, das Quittengelee und die geschmorrenen Pilze darunterheben und das Gericht mit etwas Sauerrahm und frischer Kresse servieren.
- ...EINFACH und KÖSTLICH!

#### Hinweis:

- Die Gerste wird oft wie ein „Stiefkind“ unter den Getreidesorten behandelt. Ganz zu Unrecht! Sie wird nur oft sehr üppig mit Käse zubereitet, was die eigentliche Leichtigkeit ihrer Wirkung beeinflusst. Es kann sein, dass Sie sich durchaus in die Gerste „verlieben“, wenn Sie dieses Gericht ausprobiert haben...



## Ernährung nach den Fünf Elementen

November - Eintopf mit Gerste, Gemüse und Chicorée

### Wirkung:

- **Gerste** ist kühlend, süß und leicht salzig, sie harmonisiert den Magen, stärkt die Milz, nährt das Blut und hilft bei Erschöpfung  
sie leitet Feuchtigkeit und Hitze aus, hilft bei Wasseransammlungen und kräftigt das Bindegewebe
- **Chicorée** ist kühl, bitter und süß, er wirkt entfeuchtend, entschleimend und blutreinigend, er kühlt Hitze und ist hilfreich bei Wasseransammlungen und hohem Blutdruck
- **Lauch** ist erwärmend, scharf und süß, er wärmt die Mitte und die Nieren, er hilft bei Erkältungserkrankungen, stärkt die Abwehr und die Verdauungskraft
- **Pilze** sind kühlend bis neutral bis leicht süß, sie stärken die Energie und das Blut und können Blut und Hitze kühlen, sie beruhigen den Geist und wirken bei Schwäche
- **Petersilie** ist erwärmend, leicht scharf und bitter zusammenziehend, sie wärmt und stärkt die Nieren und die Energie, ist harntreibend, entgiftend und wirkt entspannend  
Sie kann bei Blasenentzündung, Blähungen und Sehchwäche hilfreich sein
- **Kresse** ist kühlend, scharf und leicht bitter, sie stärkt und bewegt die Energie der Mitte, sie löst Schleim auf, leitet Feuchtigkeit aus und ist blutreinigend, sie hilft bei Verdauungsbeschwerden und bei Unruhe