



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Mai - Zitronen - Spinatreis mit getrockneten Aprikosen

### *Zitronen - Spinatreis mit getrockneten Aprikosen*

#### Zutaten für 4 Personen:

- 150g Basmatireis, Saft und Schale von einer Biozitrone, 800g junger Blattspinat, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g getrocknete ungeschwefelte Aprikosen, 1 Bund Dill, Kokosfett
- ca. 220ml dünne Kokosmilch, 1 Teel. Bockhornklee, Salz

#### Zubereitung:

- Den Basmatireis gut unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Mit Kokosmilch angießen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel zu köcheln bringen. 5 Minuten garen und dann die Herdplatte ausschalten, den Reis aber darauf gar ziehen lassen.
- Den Spinat gründlich waschen und die Blätter grob hacken. Lauchzwiebeln und Knoblauch schälen und beides ebenfalls fein hacken. Den Dill kurz abbrausen, trockenschütteln und hacken.
- Die Aprikosen in kleine Stücke schneiden, beiseite stellen.
- In einer beschichteten hohen Pfanne Kokosfett erhitzen und die Lauchzwiebeln darin einige Minuten dünsten bis sie weich sind. Den Spinat, den Knoblauch, die Aprikosen und ganz wenig Wasser zugeben und zugedeckt ca. 3 Minuten zusammenfallen lassen.
- Den Kokosreis, den Dill, den Bockshornklee, das Salz und den Zitronensaft zugeben und alles gut vermischen.
- Geschlossen für einige Minuten durchziehen lassen und dann als eigenständiges Gericht oder als Beilage zu Hühnchen oder Fisch servieren.
- Der Spinatreis schmeckt am nächsten Tag auch sehr gut als Salat.

#### Wirkweise:

- Ein erfrischend, fruchtiges – leichtes Reisgericht, ideal für Mittags oder für den Abend.
- Reis ist neutral bis kühlend und süß, er harmonisiert die Mitte und stärkt die Energie und das Blut, er wirkt reinigend auf den gesamten Organismus und reguliert die Darmflora.
- Das Frühlingsgemüse Spinat ist kühlend, süß und bitter, Spinat reinigt das Blut und baut neues Blut auf, kühlt die Leber und befeuchtet die Lunge.