



Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - Kürbispasta mit getrockneten Tomaten

Kürbispasta mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 2 Personen:

- 220g Pasta, ca. 400g Hokkaidokürbis, 1 große rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6-8 in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten, gutes Olivenöl
- etwas heiße Gemüsebrühe, 2 Teel. Steinpilz Pesto, je 3 Zweige frischer Thymian und feinblättriges Basilikum, 100g Schafsfeta
- Salz, Balsamicocreame zum Verfeinern

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, trocknen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und beiseite stellen.
- Die Tomaten auf Küchenpapier vom Öl befreien. Die Früchte dann in feine Streifen schneiden. Thymian und Basilikum waschen, kurz trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen, getrennt beiseite stellen. Den Feta würfeln.
- In einem Topf das Wasser für die Pasta erwärmen. In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne das Olivenöl langsam erhitzen. Die Zwiebel zugeben und unter Rühren für ca. 3 Minuten sanft andünsten. Die getrockneten Tomaten zugeben und ebenso verfahren.
- Dann den Kürbis in die Pfanne geben, Knoblauch dazu pressen und ganz kurz unter Rühren und bei mittlerer Hitze anbraten. Den Thymian zugeben und anschließend mit so viel Brühe aufgießen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Geschlossen bei nun schwacher Hitze für ca. 15 Minuten schmoren. Dabei immer wieder umrühren, der Kürbis sollte nicht zu weich werden.
- In der Zwischenzeit die Pasta in das kochende Wasser geben und sanft köcheln lassen, bis sie bissfest ist. Erst kurz vor Ende der Garzeit salzen.
- Die Nudeln abgießen und noch kurz warmhalten. Die Soße nun mit Steinpilzpesto und Salz abschmecken und das Gericht in vorgewärmten Tellern mit Feta, Basilikum und Balsamicocreame servieren.

...hmmm und einen Guten Appetit!

Hinweis:

- Statt Pasta kann auch Getreide wie Cous-Cous, Bulgur, Dinkel oder Quinoa verwendet werden. Nudeln schmecken wunderbar, aber Sie können feststellen, dass das Gericht mit Getreide zubereitet leichter verdaulich ist.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Oktober - Kürbispasta mit getrockneten Tomaten

Wirkung:

- **Der Kürbis** ist neutral bis erwärmend und süß, er nährt die Mitte, die Lunge und stärkt die Energie und das Blut, er kann bei Schwächezuständen und Blutmangel sehr hilfreich sein. Gleichzeitig wirkt er reinigend und entfeuchtend.
- **Die Tomate** ist kühlend bis kalt, süß und sauer, sie wirkt leicht kühlend auf den Magen und die Leber, gekocht wirkt sie befeuchtend und baut somit Blut und Säfte auf.
- **Der Thymian** ist erwärmend, bitter und leicht scharf, er stärkt die Energie der Mitte, der Lunge und des Herzens, er wirkt trocknend, entschleimend und immunstärkend. Er wirkt auf psychischer Ebene, wenn wir ein Thema des Mangels in Bezug auf Zuwendung, Aufmerksamkeit und Anerkennung in uns tragen...
- **Das Basilikum** ist erwärmend, scharf, bitter und leicht süß, es aktiviert die Mitte, die Leber und die Lunge, löst Schleim auf und wirkt bewegend. Basilikum hat insbesondere für Frauen eine befreiende Wirkung auf den Beckenbereich.