



Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - Risotto mit weißem Rettich und gebratenen Zucchini

Risotto mit weißem Rettich und gebratenen Zucchini

Zutaten für 2 Personen:

- 1 rote Zwiebel, Olivenöl oder Ghee, 1 gestrichener Teelöffel gemörserte Anissamen, 140g Risotto Reis
- ½ mittelgroßer, fester, weißer Rettich, Schale und Saft von ½ Zitrone, 1 Teelöffel brauner Zucker
- ca. 800 ml heiße Gemüse- oder Fleischbrühe
- etwas flüssige süße Sahne (oder Alternative), 1-2 Teelöffel Apfelmeerrrettich
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 1 kleine feste Zucchini, nochmals etwas Ghee
- Salz

Zubereitung:

- Den Reis unter fließend warmem Wasser gut waschen, abtropfen lassen.
- Die Zwiebel und den Rettich schälen, Zwiebel sehr fein würfeln, den Rettich raspeln
- Schnittlauch kurz abbrausen, trockenschütteln und sehr fein hacken
- Ghee oder Öl in einer beschichteten großen Pfanne sanft erhitzen, die Zwiebel darin unter Rühren andünsten.
- Anissamen dazugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten mitdünsten, bis sich der Duft entfaltet
- Den Reis dazu geben und so lange rühren, bis er vollkommen mit Öl oder Ghee bedeckt ist
- Nun bei geringer Hitze so viel Brühe angießen, dass der Reis gut bedeckt ist. Ist die erste Flüssigkeit aufgesogen, den geraspelten Rettich, den Zucker und die Zitronenschale zugeben.
- Erneut mit Brühe aufgießen. Unter regelmäßigem Rühren nun immer wieder Brühe nachgeben.
- Nach einer Kochzeit von ca. 25 Minuten ist das Risotto fertig.
- Kurz vor Beendigung der Garzeit die Zucchini waschen, trocknen, von Strunk und Ansatz befreien und in sehr feine Würfel schneiden.
- In einer kleinen beschichteten Pfanne etwas Ghee erhitzen und die Zucchini darin erst sanft andünsten, dann etwas stärker anbraten, so dass sie leicht hellbraun wird. Salzen.
- Nun das Risotto mit Meerrettich, Sahne und Zitronensaft verfeinern, salzen.
- Servieren Sie das Risotto mit den gebratenen Zucchini als Topping und reichlich frischem Schnittlauch.



Ernährung nach den Fünf Elementen

Februar - Risotto mit weißem Rettich und gebratenen Zucchini

Hinweis

- Sie werden überrascht sein, WIE GUT dieses einfache und doch raffinierte Gericht schmeckt!
- Ein ideales Mittags- oder Abendgericht

Wirkung:

- Das Risotto hat eine sehr heilsame Wirkung auf Magen, Dickdarm, Lunge und Niere.
- Es ist sehr nährend und wirkt leicht erwärmend.
- Der Rettich entschleimt die Lunge und den Magen, er entfeuchtet, entgiftet und kühlt das Blut.
- Meerrettich befreit die Lunge und die Nase, wirkt sofort klärend im Stirnbereich und kann bei Erkältungserkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen und Blasenentzündungen hilfreich sein.
- Bei uns Frauen „zaubert“ dieses Risotto mit mehrmaligem Verzehr einen wunderschönen schönen Teint in unser Gesicht
(= befeuchtende Wirkung von Rettich und Reis)