

# Alles aus einem Topf. 10 Rezepte für die schnelle Küche.



2 Portionen

# One Pot Pasta



## Zutaten:

250 g Nudeln  
4-5 Champignons, geviertelt  
1 Zucchini, gewürfelt  
1 Möhre, gewürfelt  
½ Stange Lauch, in Ringen  
750 ml. Gemüsebrühe  
200 ml. Hafersahne  
Shoyu  
Salz und Pfeffer  
½ TL Paprika  
2 EL Tomatenmark  
Frische Petersilie, gehackt  
Thymian,  
kleine Blättchen von  
einem Zweig  
Kuzu

## Zubereitung:

Sämtliche Zutaten, bis auf die Hafersahne und die Kräuter, in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen.

Anschließend ohne Deckel auf kleiner Flamme 8-10 Minuten (je nach Garzeit der Nudeln) köcheln lassen.

Dann die Hafersahne einrühren, alles noch einmal aufkochen, würzen und die frischen Kräuter unterheben.

Eventuell mit Kuzu andicken.

2 Portionen

# Weißer Bohnen-Lauch-Topf



## Zutaten:

1 kleine Dose weiße  
Riesenbohnen  
2 Stangen Lauch, in  
Ringen  
2 gute Handvoll  
Zuckerschoten  
300 g Putenschnitzel,  
gewürfelt  
2 große Kartoffeln,  
kleine Würfel  
400 ml Gemüsebrühe  
200 ml Mandelsahne  
Salz, Pfeffer, Shoyu  
Petersilie, gehackt  
1 Päckchen Kresse

## Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb abspülen.

Putenwürfel, Kartoffelstücke und Lauch in einer tiefen Pfanne anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen und dann auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Mandelsahne, Bohnen und Zuckerschoten dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Shoyu würzen.

2 Portionen

# Erfrischendes Hirse-Frühstück



## Zutaten:

½ Tasse Hirse, in einem feinen Sieb gewaschen  
4 getrocknete Aprikosen, in Würfeln  
1 Apfel, in Stücken  
4-5 Erdbeeren, geviertelt  
1 kleine Banane, in Scheiben  
3-4 Himbeeren  
1 Handvoll geröstete Nüsse  
1 TL Leinöl, kaltgepresst

## Zubereitung:

Hirse wird grundsätzlich in einem feinen Sieb gewaschen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Hirse, Aprikosen und die Apfelstücke in einem kleinen Topf in der 2-3fachen Menge Wasser einmal aufkochen und dann auf kleiner Flamme ca. 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Kochzeit variiert nach Sorte und steht auf der Verpackung.

Am Ende die Banane, Nüsse und Erdbeeren unterheben. Mit Himbeeren garnieren und nach ein paar Minuten das Leinöl darüber geben.

3-4 Portionen

# Rote Bete Suppe mit Apfel



## Zutaten:

1 Packung gegarte rote Bete, in Würfeln  
1 grüner Apfel, in Würfeln  
3 cm langes Stück Ingwer  
2 große Möhren, in Stücken  
1 Zwiebel, gehackt  
Salz und Pfeffer  
Shoyu  
1 Alge  
Petersilie, gehackt  
1 Klecks Soja-Joghurt

## Zubereitung:

Die Zwiebel in etwas Öl in einem Suppentopf glasig dünsten und anschließend den Apfel und die Möhren dazugeben. Mit so viel Gemüsebrühe ablöschen, dass das Gemüse gerade gut bedeckt ist. Alge dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend auf kleiner Flamme ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Ingwer reiben und während des Kochens dazugeben.

Rote Bete dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann die Alge entfernen. Alles gründlich pürieren. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe dazugeben.

Nun die Petersilie unterheben und mit Salz, Pfeffer und Shoyu würzen. Mit einem Klecks Soja-Joghurt (oder wahlweise etwas Schmand) garnieren.

3-4 Portionen

...vielleicht nicht schnell aber ein Klassiker und unverzichtbar!

# Kräftigende Hühnersuppe



## Zutaten:

6-8  
Hühnerschenkel/Flügel  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Möhren, gewürfelt  
1 Stück Knollensellerie,  
gewürfelt  
1 Stange Lauch, in  
Ringen  
½ Tasse Erbsen  
1-2 Stangen  
Staudensellerie, in  
Ringen  
Salz, Pfeffer  
5 cm Stück Alge  
Shoyu, Ume-Su  
Genmai Miso  
Petersilie

## Zubereitung:

In einem großen Topf die Zwiebeln andünsten und die Alge, Flügel und Schenkel dazugeben. Gut mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 1 Stunde lang kochen. Je länger die Suppe kocht, desto mehr Qi enthält sie. Im Anschluss das Fleisch von den Knochen lösen und wieder in die Suppe geben. Nun das Gemüse bis auf den Staudensellerie dazugeben und alles noch einmal aufkochen, um die Suppe dann auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Schluss den Staudensellerie dazugeben. Alge entfernen und mit Shoyu, Ume-Su, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Das Miso erst nach ein paar Minuten einrühren, wenn die Suppe schon wieder etwas abgekühlt ist.

4 Portionen

# Gastrezept aus Hitzkopf trifft Frostbeule



## Mildes Chili sin Carne



### Zutaten:

125 g Sojaschnetzel  
2 Paprika, gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt  
1 kleine Dose Mais  
1 Glas Kidneybohnen  
2 Dosen gehackte  
Tomaten  
Gemüsebrühe  
1 EL Reismalz  
2 EL Paprika, edelsüß  
Salz und Pfeffer  
Petersilie, gehackt  
Bio-Zitrone

### Zubereitung:

Sojaschnetzel in 375 g heißer Gemüsebrühe ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend gut ausdrücken.

Zwiebel in wenig Öl glasig braten, den Reismalz dazugeben und die Zwiebel karamellisieren. Paprika und Sojaschnetzel hinzufügen und mit 2 EL Paprika anschwitzen. Mit den Tomaten ablöschen und einmal aufkochen.

Mais und Kidneybohnen hinzugeben und mit wenig Gemüsebrühe auffüllen, bis das Chili die richtige Konsistenz hat und es dann auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

2 Portionen

## Gastrezept aus TCM Start Easy Herbst/Winter



### Kürbisgemüse mit Apfelkick

#### Zutaten:

1 Zwiebel, gehackt  
1 Apfel, in Würfeln  
1 Stange Lauch, in Scheiben  
½ Hokkaido-Kürbis, in Würfeln  
Curry  
Honig  
Salz und Pfeffer  
Frische Petersilie, gehackt  
40 ml. Apfelsaft

#### Zubereitung:

Zwiebel und Lauch in Butterschmalz oder Rapsöl mit Buttergeschmack glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben, mit Curry, Salz und Pfeffer gut würzen und mit Apfelsaft auffüllen. Alles auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten garkochen. Kurz vor Ende den Apfel dazugeben. Wenn der Kürbis weich ist, ist das Gericht fertig. Nachdem es etwas abgekühlt ist, einen guten Schuss Honig darüber geben und diesen, zusammen mit der Petersilie unterheben.

Schmeckt auch kalt super und kann deshalb gut mitgenommen werden.

2 Portionen

## Gastrezept aus TCM Start Easy Frühling/Sommer



### Zutaten:

1 Süßkartoffel, in Würfeln  
1 große Möhre, in Scheiben  
1 kleine Zucchini, in Würfeln  
Mangold (eine Staude)  
200 ml Kokosmilch  
½ TL Curry  
Ingwer, frisch gerieben, ca. ½ TL  
60 g Basmatireis  
500 ml. Wasser  
Salz und Pfeffer  
Shoyu  
Frische Kräuter

### Süßkartoffel-Mangold-Curry

#### Zubereitung:

Kokosmilch in einem Topf erhitzen, Gewürze und Reis zugeben und aufkochen. Süßkartoffel, Möhre, Zucchini dazugeben und alles ca. 5 bis 10 Minuten ohne Deckel garen. Mangold unterheben und mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Shoyu abschmecken.

Mit frischen Kräutern bestreuen.

Ebenfalls ein Klassiker....

# Rote-Bete-Apfel-Pickles

Das rohe Gemüse und Obst wird durch den Prozess der Fermentierung bekömmlicher gemacht.

So behält es trotzdem seine erfrischende Wirkung und durch den sauren Geschmack hat es einen positiven Einfluss auf die Leber und damit das Holz-Element.



## Zutaten:

4 Knollen rote Beete  
3 Äpfel, süß-säuerlich  
1 Liter Apfelsaft  
1 TL Salz  
400 ml Genmai Su  
3 EL Reismalz  
1 TL Nelken

## Zubereitung:

Geschälte Rote Beete und Äpfel mit Schale grob reiben.

Den Apfelsaft aufkochen und Salz, Genmai Su, Reismalz und Nelken dazugeben.

Über die rote Beete-Apfel-Mischung schütten.

Umrühren und in ein sterilisiertes Einmachglas geben.

1 Tag in einem leicht gekühlten Raum und anschließend 3-4 Tage in den Kühlschrank stellen. Sie sind nach ca. 1 Woche milchsauer vergoren.

Die Pickles sind ca. 2 Wochen haltbar.

Natürlich kann man sie auch schon sofort essen.

Durch den Fermentationsprozess werden sie aber noch bekömmlicher.

3 Portionen

# Brokkoli-Blumenkohl-Linsen-Curry



## Zutaten:

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl, in Röschen  
 $\frac{1}{2}$  Brokkoli, in Röschen  
1 Zwiebel, gehackt  
1 rote Paprika, in Würfeln  
1 Dose Kokosmilch  
1 EL mildes Curry  
200 g rote Linsen  
400 ml. Gemüsebrühe  
Petersilie, gehackt

## Zubereitung:

Zwiebel in wenig Öl andünsten. Curry und Gemüse kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Einmal aufkochen und dann auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten garen. Nun die Linsen dazugeben und alles noch einmal 8-10 Minuten garen.

Zwischendurch prüfen ob genug Wasser im Topf ist und nochmal umrühren, da die Linsen schon mal am Topfboden haften.

Mit Petersilie bestreuen und nach Geschmack noch mit etwas Salz oder Shoyu nachwürzen.

# Besondere Lebensmittel



**Algen** sind in getrockneter Form erhältlich und werden in Suppen, Eintöpfen oder mit Hülsenfrüchten mitgekocht. Sie sind wertvolle Basenlieferanten und enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie binden Schadstoffe im Körper und leiten diese aus. Um sicher zu gehen, dass Algen auf Rückstände kontrolliert wurden, sollte man sie im Bioladen kaufen. Die gängigsten Sorten sind Kombu, Nori, Wakame, Arame und Hiziki. Menschen mit Schilddrüsenproblemen sollten bei der Verwendung von Algen eher vorsichtig sein.

**Kuzu** ist ein pflanzliches Bindemittel. Es ist geschmacks- und geruchsneutral. Vor allen Dingen wird es wegen seiner positiven Wirkung auf Magen und Darm geschätzt.

Grundsätzlich wird Kuzu in wenig kaltem Wasser angerührt und dann in die heiße Soße oder Suppe eingerührt. Diese dann noch einmal aufkochen und sofort vom Herd nehmen, wenn die Bindung eingetreten ist.



**Miso** ist eine milchsauer vergorene Paste aus Sojabohnen, Reis, Weizen oder Gerste, Wasser und Meersalz. Es wird in der Hauptsache zum Würzen von Suppen, Saucen und Eintöpfen verwendet. Die durch den Gärungsprozess freigesetzten Enzyme unterstützen aktiv die Verdauung und regen die Sekretion der Magensäfte an. Miso enthält Bakterien, die der Darmflora guttun und schädliche Bakterienstämme verdrängen. Da zu hohe Hitze die Inhaltsstoffe zerstört, wird Miso erst untergerührt,

wenn das Gericht schon ein paar Minuten von der Herdplatte runtergenommen wurde.

**Agavendicksaft** wird aus den Blättern der Agavenpflanze gewonnen. Er hat eine sehr hohe Süßkraft und kann deshalb sparsamer als Zucker eingesetzt werden.

**Reismalz** ist ein traditionelles Süßmittel und wird durch Keimen des ganzen Getreidekorns hergestellt. Beim Keimprozess werden die langkettigen Kohlenhydrate des Korns zu kürzer kettigen Kohlenhydraten abgebaut. So bleiben beim Malz höhere Anteile an Mehrfachzuckern enthalten. Auf diese Weise geht der Zucker nicht so schnell ins Blut.



**Sojasauce** ist ein salziges Würzmittel, welches den Geschmack von Gerichten wunderbar unterstützt. Ich verwende Shoyu und Tamari. Beide Sorten werden traditionell durch Fermentation hergestellt. Shoyu mit und Tamari ohne den Zusatz von Weizen. Der Gärungsprozess dauert mehrere Jahre und wird auf natürliche Weise durch Mikroorganismen ausgelöst. Auf diese Weise gereift, unterstützt die Sojasauce die Verdauung. Aber Vorsicht, im Handel günstig erworbene Sojasauce ist oftmals industriell hergestellt. Um den langen Herstellungsprozess zu umgehen werden Farb- und Konservierungsstoffe und andere Zusätze zugefügt. Deshalb, und auch wegen der Gefahr der gentechnisch manipulierten Sojabohnen, bevorzuge ich Bio-Produkte.

**Genmai Su** wird durch die natürliche Fermentierung von Wasser und Vollkornreis gewonnen. Er hat einen erfrischenden Geschmack und durch seinen geringen Säureanteil ist er auch für empfindliche Mägen gut verträglich. Er wird auch wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung sehr geschätzt und ist in Japan ein wichtiges Würzmittel. Er dient als Essigersatz.



Herkömmlicher Essig hat oftmals eine zu erhitzende Wirkung. Vor allen Dingen Branntweinessig. Falls du kein Genmai Su oder Ume Su verwenden möchtest oder zur Hand hast, dann verwende am besten den milden Balsamico.

**Ume Su** heißt das Filtrat von, mit Shisoblättern in Meersalz eingelegten, sauren Ume Früchten. Es kann wie Essig im Salatdressing verwendet werden.

*„Dies ist wahrscheinlich Werbung – allerdings unbezahlt.  
Das sind einfach nur die Produkte, die ich zuhause auch verwende.“*