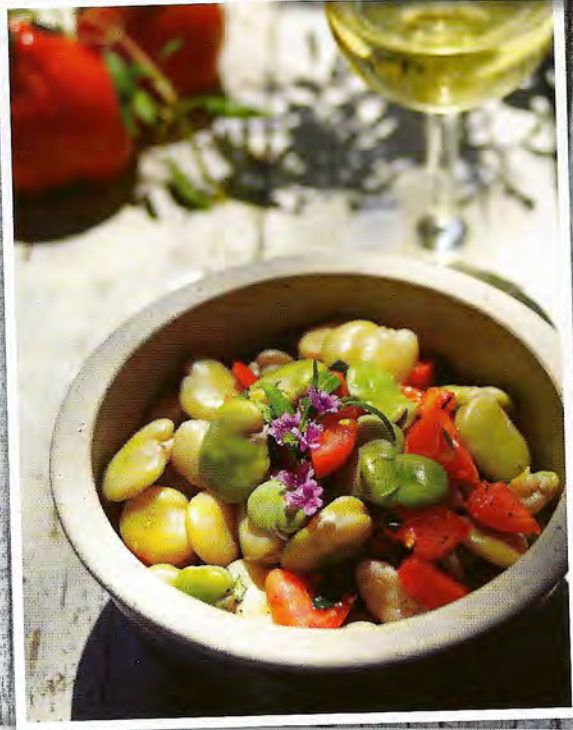


Erfrischende Begleiter für die Grillsaison

Valerie Kitzinger, Ernährungsberaterin und Kochkursleiterin aus Schliersee, stellt in Dahoam zwei sommerlich frische Salate der Fünf-Elemente-Küche vor.



Salat aus frischen Bohnen

Zutaten für 2 Personen

Olivenöl • 1 cm Ingwer • Pfeffer • 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • Meersalz • Ume-Su-Würze • weißer Balsamico-Essig • 200 g ausgelöste frische Saubohnen (Favabohnen) • einige getrocknete Tomaten • 1 Prise Kurkuma • abgeriebene Schale einer Zitrone • 1 Bund Basilikum

Zubereitung

Die Saubohnen aus der Schote drücken und 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Die Bohnen aus der Haut drücken. Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen, die Zwiebel, den Knoblauch und den gehackten Ingwer anschwitzen, die bereits gegarten Saubohnen dazugeben, etwas salzen, mit einem Spritzer Essig ablöschen und mit einer Prise Kurkuma würzen. Die Bohnen in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Pfeffer, Ume Su und Essig abschmecken und mit den Tomaten und frischem Basilikum vermengen.

WEINTIPP:

Jacques' Wein-Depot
in Wolfratsbäumen
empfiehlt einen
Lurton Les Fumées Blanches
Vin de France

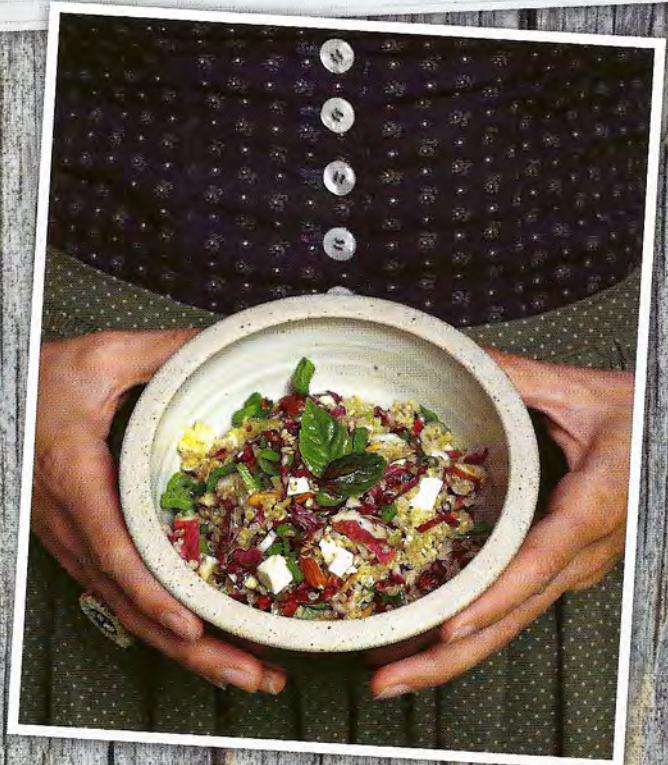
Quinoasalat

Zutaten für 4 Personen

Olivenöl • 50 g Mandeln • 2 EL Sesam • Pfeffer • 4 Frühlingszwiebeln • Meersalz • Saft von einer Zitrone • abgeriebene Zitronenschale • 250 g Quinoa • 150 g Ziegenkäse • Basilikum • kleiner Radicchio

Zubereitung

Quinoa heiß waschen und mit etwa 400 ml leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten köcheln lassen. Der Quinoa sollte noch bissfest sein. Mandeln grob hacken und mit dem Sesam ohne Fett in der Pfanne rösten. Radicchio und Basilikum in feine Streifen, Ziegenkäse in Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Radicchio, Ziegenkäse und Quinoa vermischen, Sesam und Mandeln, 1 Prise Pfeffer und die Frühlingszwiebeln dazugeben, salzen und den Saft von einer Zitrone, Zitronenabrieb und Basilikum hinzufügen. Abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.



Die Fünf-Elemente-Ernährungslehre

Diese Lehre basiert auf dem jahrtausendealten Wissen der Chinesischen Medizin. Nahrungsmittel werden nach ihrem Geschmack und ihrer therapeutischen Wirkung den fünf Elementen zugeordnet, die für unterschiedliche Perioden im Jahr stehen. Die Ernährung wird so dem Klima und der Jahreszeit angepasst. Diese Lehre lässt sich auf jeden Kulturkreis und jede Region mit den dort vorhandenen Lebensmitteln anwenden.

Mehr dazu unter www.dahoam-magazin.de