

Rezeptbeispiele für die Erde-Zeit (Dr. Eduard Tripp)



- *Rindsuppe mit Dinkelfrittaten*
- *Kürbisstrudel*
- *Hirselaibchen*
- *Kichererbsensalat*
- *Kürbismuffins*

Rindsuppe mit Dinkelfrittaten

E 500g Rindfleisch und -knochen für die Suppe

E 2 Karotten

- E** 1 gelbe Rübe
E ½ Sellerieknolle (mit Grün)
M 1 kleine Stange Lauch
M 1 kleine Zwiebel
M 1 Lorbeerblatt
W 2 l Wasser (das Fleisch soll bedeckt sein)
H 1 Tomate

Die Zutaten in den Kelomat geben und etwa eine bis eineinhalb Stunden kochen lassen, dann abgießen und abschmecken mit:

- H** 1 Gemüsesuppenwürfel
F Quendel oder Thymian
E Safran (für die Farbe; nur 1 Faden)
M Pfeffer
M ganz wenig Majoran
W Salz

Frittaten:

- E 2 Eier
- E ¼ l Milch
- M 1 MSp Galgant
- M 1 MSp Bertram
- W Salz
- H ca. 200g Dinkelmehl (je nach Eiergröße etwas mehr oder weniger)
- F Kurkuma

Aus den Zutaten einen Palatschinkenteig machen, in wenig Pflanzenöl ausbacken und in Frittaten schneiden. In der Suppe, mit Petersilie bestreut, servieren.

Kürbisstrudel

- H 500g Dinkelvollkornmehl
- F 1 MSp Rosenpaprika
- E 4 EL Distel- oder Olivenöl
- M 1 MSp getrockneter und gemahlener Ingwer
- W ½ TL Salz
- E lauwarmes Wasser

Alle Zutaten zu einem Strudelteig verkneten und etwa eine Stunde rasten lassen.

- E 3 EL Butterschmalz (Ghee) oder Sesamöl
 - E ca. ¾ kg Winterkürbisfleisch geschält und gewürfelt
 - M 2 Zwiebeln, in Halbmondscheiben geschnitten
 - M 1 TL Currypulver (oder je 1 MSp Muskat, Chilli, Kreuzkümmel, schwarze Senfsamen und Ingwerpulver)
 - M 1 TL getrockneter Estragon (oder Bertram)
 - M 1 TL getrockneter Majoran
 - W Salz
 - W 1 Pkg. Räuchertofu oder 150g Speckwürfel
-
- E 1 Ei
 - E 1 EL ungeschälte Sesamsamen

Die Kürbiswürfel und die Zwiebelscheiben im Fett anbraten, würzen und bissfest garen. Den Räuchertofu würfeln und in etwas Sesamöl (oder Ghee) anbraten (bzw. den Speck "auslassen") und zum Gemüse geben.

Den Strudelteig ausrollen, auf einem bemehlten Tuch ausziehen, mit der Gemüsemasse bestreichen und aufrollen. Mit dem Ei bepinseln und mit Sesamsamen bestreuen. Im vorgeheizten Rohr (180 Grad) etwa 35 bis 45 Minuten backen.

Hirselaibchen

- E 400g gekochte Hirse (200g Hirse und 400 ml Wasser), lauwarm
- E 1 Ei
- M 1 kleingehackte Schalotte (mit dem Grün) oder 1 kleine Lauchstange - ganz fein geschnitten
- M Pfeffer
- W Salz
- H feingehackte Petersilie
- F Paprikapulver
- F 50g Schafskäse
- E (Vollkorn-)Brösel
- E eventuell ungeschälter Sesam
- E Kokosfett zum Ausbacken

In die lauwarmer (gekochte) Hirse die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge einrühren, so dass sich die Masse noch gut formen lässt (die Bröselmenge richtet sich dabei nach der Größe des Eies). Die fertige Masse etwa 1 Stunde ziehen lassen, dann Laibchen daraus formen, eventuell in Sesam wenden und in Kokosfett ausbacken.

Kichererbsensalat

- E 250 g Kichererbsen (am Vortag mit dem Stück Kombualge in etwa 1 l Wasser einweichen)
- M 1 MSp getrockneter Ingwer
- W 1 Stück Kombualge (ca. 5 cm)
- W ½ l Wasser



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

- E** 2 große Karotten, in "Halbmonde" geschnitten
- E** 2-3 Selleriestangen, diagonal geschnitten
- M** 2 Jungzwiebeln (mit Grün) feingehackt
- M** 1 Prise Chillipulver (sehr wenig)
- W** 1 Pkg. Glasnudeln
- H** 3 EL Apfelessig
- F** 3-4 Zweige frischer Zitronenthymian (oder "normaler" Thymian)
- E** 6 EL kalt gepresstes Olivenöl
- M** 1 MSp Kreuzkümmel
- W** 3 EL Shoyu
- H** Petersilie
- F** schwarze (getrocknete, marokanische) Oliven

Kichererbsen und 1 MSp Ingwerpulver zusammen mit der Alge und einem halben Liter Wasser (Einweichwasser wegschütten!) im Druckkochtopf ca. 1 Stunde kochen.

Glasnudeln in ½ Liter Wasser kurz kochen (ca. 4 Minuten), abgießen und kalt abschrecken. Karotten und Stangensellerie (getrennt) kurz dünsten.

Kichererbsen, Karotten, Stangensellerie und feingehackte Jungzwiebeln sowie deren in feine Streifen geschnittenes Grün in eine große Schüssel geben. Glasnudeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und darüber geben.

Aus Apfelessig, abgezapften Thymianblättchen, Olivenöl, Kreuzkümmel und Shoyu eine Marinade mischen (mit dem Schneebesen kurz aufschlagen) und darüber gießen. Zuletzt etwas gehackte Petersilie und die schwarzen Oliven darunter heben. Die Marinade zumindest zwei Stunden ziehen lassen.

Kürbismuffins

- E** ca. 400g Kürbis (Hokkaido oder Buttercup)
- E** 1/8 Butter
- E** 150g Vollrohrzucker (oder 4 EL Honig)
- E** 2 Eier
- E** 1 Pkg. Naturvanillezucker
- E** 1 TL Zimtpulver
- M** ½ TL Muskatnuss
- M** ¼ TL Muskatnuss
- M** ¼ TL Nelkenpulver
- M** ¼ TL Ingwerpulver



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

- W** Salz
- H** ½ Pkg Weinsteinbackpulver
- H** 350 - 400g Dinkelvollkornmehl (400g, wenn man Honig nimmt)
- F** 1 Prise Kakao
- E** 100g Rosinen

Den geschälten und entkernten Kürbis in Würfel schneiden und über Dampf weich kochen. Anschließend pürieren und etwas abkühlen lassen. Aus Butter, Zucker (oder Honig) und Eiern einen Abtrieb machen, dann die Gewürze der Reihe nach zugeben und ca. 5 Minuteniterrühren (oder mixen). Mehl und Backpulver vermischen und dazugeben. Kakaopulver darüber streuen. Die Rosinen und das Kürbispüree dazugeben und unterheben.

In gebutterte Muffin-Förmchen geben und im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180 Grad etwa 25 Minuten backen.

© Dr. Eduard Tripp, Leiter der Shiatsu-Ausbildungen Austria (<http://www.shiatsu-austria.at>), Psychotherapeut und Supervisor.