

Rezeptbeispiele für den Herbst

(Dr. Eduard Tripp)



- Kürbiscremesuppe
- Wirsingkohlpfanne
- Hirseauflauf
- Birnentorte

Kürbiscremesuppe

E 2-3EL Maiskeim- oder
Sonnenblumenöl

E 1 gelber Kürbis (z.B. Hokkaido), ca.
500 - 700 g

- M** 1 große Zwiebel
M 1 nussgroßes Stück Ingwer
M Galgant (eventuell auch Kreuzkümmel)
W 1/2 l Wasser
H 1 Hefe-Suppenwürfel
F 1 MSp Kurkuma
E 1/4 l Milch oder 1/2 Becher Kaffeeobers

Das Öl erhitzen, geschälte und entkernte Kürbisstücke darin anbraten. Die fein geschnittene Zwiebel dazugeben, dann das Ingwerstückchen. Mit Galgant (eventuell Kreuzkümmel) würzen und mit dem Wasser aufgießen. Im Druckkochtopf etwa 15 Minuten kochen. Dann den Hefe-Suppenwürfel darunter bröckeln und die Suppe pürieren. 1 Messerspitze Kurkuma dazu, Milch oder Kaffeeobers darunter mixen und nochmals aufwallen lassen.

- E** Kürbiskerne rösten, mit
M ein paar Tropfen frisch geriebenem Ingwersaft würzen und
W mit Tamari beträufeln

Wirsingkohlpfanne

- E 3 EL geröstetes Sesamöl (oder Olivenöl)
- E 1 kleiner Wirsingkohl (ca. 500 g), in 2 cm dicke Streifen geschnitten und blanchiert
- E 500g (feste) Kartoffeln, in der Schale gekocht
- M 2 Zwiebeln
- M Pfeffer, Kreuzkümmel, Kümmel
- W Salz, etwas Wasser (oder Shoyu)
- H 2 Tassen gekochter Dinkel oder Dinkelreis
- H gehackte Petersilie
- F Quendel oder Thymian
- F 1 MSp Kurkuma
- E 1 kleine Handvoll gerösteter Sonnenblumenkerne
- M ein paar Tropfen frisch geriebener Ingwersaft
- W Räuchertofu oder Speck, gewürfelt

Das Öl erhitzen und die Wirsingkohlstreifen, in Scheiben geschnittene, geschälte Kartoffeln und in Scheiben geschnittene Zwiebeln anrösten. Die Gewürze (Pfeffer, Kreuzkümmel, Kümmel) dazugeben, salzen (oder Shoyu) und mit etwas Wasser aufgießen. Zugedeckt dünsten lassen bis die Zwiebeln weich sind (etwa 10 bis 15 Minuten). Dann das Getreide, die Petersilie, den Quendel dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Sonnenblumenkerne und den Ingwersaft darüber geben.

Wenn man Räuchertofu dazugibt, diesen in Würfel schneiden, dazugeben und nochmals auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Verwendet man Speck, diesen ebenfalls in Würfel schneiden, "auslassen" (in einer Pfanne kurz anbraten) und über das Gemüse geben.

Alles gut vermischen und mit Brot (am besten Bauernbrot) servieren.

Hirseauflauf mit Früchten

- E 250g Hirse
- E 1 Handvoll (ungeschwefelte) Rosinen
- E 2 EL Butter
- E 3 Eidotter
- E 2-3 EL Reismalz, Ahornsirup oder Rohrohrzucker (kann man, wenn man es nicht so süß mag, auch weglassen)

- E** 3 EL Pfeilwurzelmehl
- M** 1 MSp Zimt, Kardamom und Galgant
- M** (frisch geriebene) Zitronenschale
- W** Salz
- H** Zitronensaft
- H** eventuell Dinkelmehl zum Eindicken
- F** 1 MSp Kakao oder Mohnkörner
- E** Eischnee von den 3 Eiern
- E** 500g Obst der Jahreszeit (keine Beeren oder Rhabarber): Äpfel, Birnen, Marillen, Süßkirschen (entkernt), Zwetschgen - in grobe Stücke geschnitten
- E** eventuell 2 - 3 EL Sesam (ungeschält)

Die Hirse in einem trockenen Topf anrösten, dann mit ca. 1/2 Liter Wasser aufgießen und die Rosinen dazugeben. Auf kleiner Flamme (auf dem Gas mit einer Hitzestreuplatte) etwa 20 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen bis sie zumindest nur noch lauwarm ist (besser noch kühler, aber nicht kalt).

Aus Butter, Dotter, Vanillezucker und Süßmittel einen Abtrieb machen und die Hirsemasse dazugeben. Das Pfeilwurzelmehl darüber stäuben und gut verrühren. Die Gewürze dazugeben und abschmecken.

Wenn die Masse sehr dünn ist, ein paar Esslöffel Dinkelmehl zum Eindicken dazugeben, sonst nur den Zitronensaft darunter mischen. Etwas Kakao oder Mehl dazugeben, dann den steif geschlagenen Eischnee unterheben. Die Hälfte der fertigen Masse in eine gefettete und mit Bröseln oder Mehl ausgestaubte Auflaufform geben, mit dem in große Stücke geschnittenen Obst belegen und mit der zweiten Hälfte der Masse bedecken. Eventuell kann man auf die glatt gestrichene Oberfläche noch Sesamkörner streuen.

Den Auflauf im vorgeheizten Rohr bei ca. 180 Grad etwa 45 Minuten backen.

Birnentorte

- E** 4 - 6 reife Birnen (ca. 750 g)
- M** 3 - 4 EL Williamsbrand
- W** 1 EL Wasser
- W** Saft einer Zitrone

Die Birnen schälen, in Spalten schneiden und in einem flachen Gefäß etwa 2 Stunden mit den restlichen Zutaten (Williamsbrand, Wasser, Zitronensaft) vermischt stehen lassen.



**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

- H** 500g Dinkelmehl
- F** 1 MSp Kakao
- E** 250g Butter
- E** 3 - 4 EL Rohrohrzucker (oder Honig oder Reismalz)
- E** 2 Eier (wenn Honig oder Malz verwendet wird, nur die Dotter)
- E** 1 Pkg. Vanillezucker
- M** abgeriebene Schale einer Zitrone
- W** 1 MSp Salz

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

- E** 200g gemahlene Haselnüsse, geröstet
- E** 3 EL Birnex (oder Apfel-Birnen-Dicksaft)

Die Tortenform mit dem gekühlten und abgerasteten Mürbteig auslegen, mit 2 - 3 EL Haselnüssen bestreuen, die gut abgetropften Birnen darauf sternförmig anordnen, mit Birnex (oder Apfel-Birnen-Dicksaft) beträufeln und mit den restlichen Haselnüssen bestreuen.

Bei ca. 180 bis 200 Grad im vorgeheizten Backrohr etwa 45 Minuten backen.

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