

## Rezeptbeispiele für das Frühjahr (Dr. Eduard Tripp)



- *Grünkernsuppe*
- *Dinkelkeimsalat*
- *Grünkernaufstrich*
- *Sprossenstrudel*
- *Orangenkuchen*

### Grünkernsuppe

- W** ½ Liter Wasser  
**H** 150 g Grünkern (am Abend vorher einweichen)  
**H** 1 Gemüsesuppenwürfel  
**F** 1 Msp. getrockneter Thymian  
**E** ½ Liter Milch  
**M** 1 Msp. gemahlener Majoran  
**W** 1 Msp. Meersalz  
**H** gehackte Petersilie

- E** 3 EL Sesamöl geröstet  
**M** 2 Stangen Lauch (oder 2 Bund Jungzwiebel oder 3 Hände voll Bärlauch)  
**W** 1 Wakamealge (ca. 15 - 20 cm lang)

Das Sesamöl im Druckkochtopf erhitzen, den in Ringe geschnittenen Lauch anschwitzen. Die Wakamealge fein zerbröseln und dazugeben. Mit Wasser aufgießen, und den Grünkern, der am Abend zuvor eingeweicht wurde, dazugeben. Den Druckkochtopf schließen, aufkochen lassen und auf kleiner Flamme etwa ½ bis ¾ Stunde köcheln lassen. Anschließend den Suppenwürfel hineinbröseln, dann den Thymian und die Milch dazugeben. Die Suppe jetzt (am besten mit dem Pürierstab) pürieren und nochmals leicht aufkochen lassen. Mit Majoran und Meersalz abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

### Dinkelkeimsalat

- H 6 EL gekeimter Dinkel
- H 150 g Hüttenkäse
- H 1 säuerlicher Apfel
- F 150 g Feldsalat (Vogelersalat)
- E gehackte und geröstete Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse etc. - je nach Geschmack)
- E 2-3 EL Distelöl
- M Pfeffer
- W Meersalz
- H Zitronensaft von 1 Zitrone
- H eventuell gehackte Zitronenmelisse zum Garnieren

Hüttenkäse und Weizenkeime gut miteinander vermischen, den Apfel vierteln, entkernen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben.

Das Distelöl, den Pfeffer, das Meersalz und den Zitronensaft mit einem Schneebesen zu einer Marinade verschlagen.

Den gereinigten Feldsalat in einer flachen Schüssel anrichten, die Körner-Käse-Apfel-Masse darauf verteilen und die Marinade darüber gießen. Mit Melissenblättern garniert servieren.

### Grünkernaufstrich

- E 3 EL Olivenöl
- M 2 Stk. Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt
- W 200 ml Wasser (oder Gemüsesuppe)
- H 85 g fein gemahlene Grünkern
- F Thymianpulver
- E 1 EL Olivenöl
- M Pfeffer, Kreuzkümmel gemahlen
- W 150g geräucherter Tofu
- H gehackte Petersilie

Die fein gehackten Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehe in Öl kurz anschwitzen, das Lorbeerblatt dazugeben und mit Wasser (oder Gemüsesuppe) aufgießen. Das Grünkernmehl darunterühren und auf kleiner Flamme etwa 15 Minute köcheln lassen. Vom Feuer nehmen, mit Thymian, Olivenöl, Pfeffer, Kreuzkümmel und Räuchertofu (zerkrümmelt) verrühren und (am

besten mit dem Pürierstab) pürieren (sollte die Masse zu fest sein, noch etwas Wasser dazugeben). Zuletzt die feingehackte Petersilie unterziehen.

Auf Vollkornbrot servieren. Die Brote mit (reifen!) Tomaten, Radieschenscheiben, Kresse, schwarzen Oliven und Eischeiben garnieren.

Im Kühlschrank hält sich der Aufstrich etwa eine Woche!

### Sprossenstrudel

für den Teig:

- H 400 g Dinkelmehl (fein gemahlen)
- F 1 Msp. Kurkuma
- E 3-4 EL Distelöl
- M 1 Msp. Ingwer
- W 1 Msp. Meersalz
- W ¼ Liter lauwarmes Wasser
- E 3 EL Sesamöl

für die Fülle:

- E 3 Karotten (gestiftelt)
- E 4 getrocknete Shitakepilze (eingeweicht und in Streifen geschnitten)
- E 800 g Chinakohl (oder Jungkraut) in feinen Streifen
- M 1 nussgroßes Stück frischer Ingwer
- M 1 Msp. Chilipulver
- W 200 g Shrimps oder Tofu (gewürfelt)
- W 1 Spritzer Shoyu
- W 300 g Sojasprossen
- H ½ Zitrone (Saft und Schale)

Die Zutaten für den Strudelteig zu einem Teig verkneten (bis er sich wie ein Ohrläppchen anfühlt), und den Teig dann 1 Stunde rasten lassen.

Das Sesamöl erhitzen und die Gemüse (der Reihe nach) darin anbraten. Den Ingwer fein reiben und dazugeben, mit Chili würzen. Die Shrimps oder den Tofu dazugeben, eventuell auch einen Spritzer Shoyu. Zuletzt die Sojasprossen darunterühren, und die gesamte Fülle noch etwa 3 Minuten auf kleiner Flamme sautieren. Mit Zitronensaft und -schale abschmecken. Dann die Fülle abkühlen lassen (wichtig, denn wenn die Fülle warm ist, reißt der Teig beim Einfüllen).

Den Teig ausrollen und fein ausziehen. Mit der Fülle belegen und einrollen. Auf ein mit Packpapier belegtes Blech legen und bei 180 Grad etwa ½ Stunde backen. Eventuell kann man den Strudel vor dem Backen auch noch mit etwas zerlassener Butter bepinseln und mit Sesamsaat bestreuen (Erde-Element).

### Orangenkuchen

- E 200 g Butter
- E 200 g Apfel-Birnen-Dicksaft (Yobi) oder Honig
- E 3 Eier
- E 1 Pkg. Naturvanillezucker
- E 50 g Kokosflocken
- M 1 Msp. Piment
- M 1 Msp. Muskat (gemahlen)
- M Orangenschale von 1 (unbehandelter) Orange
- M 1-2 EL Rum
- W 1 Msp. Meersalz
- H 300 g Dinkelmehl (fein gemahlen)
- H 1 Msp. Weinsteinbackpulver
- H Saft von 1-2 (unbehandelten) Orangen (ca. 100 ml)
- H 50 g Orangeat
- F 1 Msp. Kakao
- E 2 EL Amasake
- E 2 EL Reismalz
- E 1 EL weißes Mandelmus
- E 70 g Pflanzenmargarine

Aus Butter, Süßmittel und Eiern einen Abtrieb rühren. Kokosflocken, Gewürze und Rum dazugeben. Dinkelmehl, Salz und Weinsteinbackpulver in einer Schüssel gut vermischen und unter den Abtrieb rühren. Zuletzt den Orangensaft, das Orangeat und 1 Msp. Kakao darunterziehen. Die gesamte Masse in eine gebutterte (gefettete) Form füllen und bei 180 Grad etwa 1 Stunde backen.

Alle Zutaten für die Amasakecreme (2 EL Amasake, 2 EL Reismalz, 1 EL weißes Mandelmus und 70 g Pflanzenmargarine), die die gleiche Temperatur haben sollen, mit dem Mixer gut verrühren und auf den Kuchen streichen.



**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

Den Kuchen nach dem Backen mit glattgerührter Orangenmarmelade bestreichen und mit der Amansakecreme verzieren. Mit Orangen- oder Kumquatscheiben (Element Holz & Metall) servieren.

---

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