

Rezeptbeispiele für den Sommer

(Dr. Eduard Tripp)



- Rote Rüben "Indisch"
- Couscoussalat "Tabuleh"
- Rot-grüner Sommersalat

Rote Rüben "Indisch"

- | | |
|---|---|
| E | 2 EL Ghee oder geröstetes Sesamöl |
| M | 1 EL schwarze Senfkörner |
| M | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| F | 1-3 rote Rüben, geschält und in Stäbchen (ca. 1x1 cm) geschnitten (wie Pommes frites) |
| E | 2-3 Karotten, in Stäbchen (ca. 1x1 cm) geschnitten (wie Pommes frites) |
| M | Pfeffer oder Chili |
| W | Salz nach Geschmack |
| H | 1 TL Joghurt oder Sauerrahm |

Ghee oder Sesamöl erhitzen, die Senfsamen und den Kreuzkümmel darin anrösten bis sie knacken. Dann die geschnittenen roten Rüben und Karotten dazugeben und anrösten. Mit Chili und/oder Pfeffer würzen, nach Geschmack salzen und ca. 45 Minuten weichdünsten (wenn sie zu trocken sind und anbräunen, etwas Wasser dazugeben). Mit 1 TL Joghurt oder Sauerrahm verziert servieren.

Couscoussalat "Tabuleh"

- | | |
|---|--|
| F | 250 g Couscous |
| F | 1/2 l kochendes Wasser |
| E | 1 EL Olivenöl |
| M | 1 MSp. Pfeffer |
| W | 1/2 TL Meersalz |
| H | 3 reife Tomaten, in Achtel geschnitten |

- H Zitronensaft von 1 Zitrone
- F frischer Thymian
- E 5 EL Olivenöl
- E 1 Salatgurke, in halbmondförmige Scheiben geschnitten
- M 3-4 **Jungzwiebeln**, fein gehackt
- M frische Minze
- M Kreuzkümmel
- W etwas Shoyu (Sojasauce)
- H Petersilie, Zitronenscheiben
- F 1 Handvoll schwarze Oliven

Wasser mit Öl, Pfeffer und Salz aufkochen und den Couscous hineinstreuen. Auf einer Hitzestrepplatte ca. 2 Minuten auf kleiner Flamme köcheln und dann 20 Minuten quellen lassen. Danach in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Tomatenviertel und den Zitronensaft unterrühren, dann den fein gehackten Thymian dazugeben und wieder umrühren. Das Olivenöl darüber träufeln, die Gurkenscheiben dazugeben und umrühren. Die fein gehackten Jungzwiebeln, die geschnittene Minze und den Kreuzkümmel darüber streuen und wieder unterheben. Mit Shoyu abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Zitronenscheiben verzieren und mit schwarzen Oliven garniert servieren.

Jedes Mal, wenn man alle Zutaten einer Wandlungsphase dazugegeben hat, sollte man umrühren, damit sich die Elemente verbinden können.

Rot-grüner Sommersalat

- F 1 Häuptelsalat
- F 1 Radicchio
- E 4 Eier
- E 2 sehr reife Avocados
- M **Kresse**
- W Kräutersalz

Marinade:

- H 1/2 Becher Sauerrahm
- H 1/2 Becher Joghurt
- F 1 Msp. Curcuma (Gelbwurzpulver)
- E 3 EL Distelöl
- M Pfeffer
- M 3 EL Senf



**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 Shoyu (Sojasauce)

Die Salate waschen und in "mundgerechte" Stücke zerpfücken. Die Eier hart kochen und in Scheiben schneiden. Die Avocados schälen, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles auf einer Platte schön anrichten, mit Kresse und etwas Kräutersalz bestreuen.

Die Zutaten für die Marinade gut verrühren und über den Salat gießen, bzw. in einem Schälchen daneben stellen, damit sich jeder seine Portion selbst marinieren kann.

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