

Rezeptbeispiele für den Winter (Dr. Eduard Tripp)



- *Fenchelcremesuppe*
- *Lamm-Bohnen-Eintopf*
- *Kürbissalat*
- *Mandelmakronen*

Fenchelcremesuppe

- M** 1 Msp. Ingwer gemahlen
- W** ½ Liter Wasser zum Aufgießen
- H** 1 Gemüsesuppenwürfel
- F** 1 Msp. Quendelpulver
- E** ¼ Liter Kaffeeobers

- E** 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- M** 4 Stk. Knollenfenchel
- M** 1 kleine Zwiebel
- M** 1 Msp. Anis gemahlen

Das Öl im Druckkochtopf erhitzen, den geputzten und zerkleinerten Fenchel anrösten, fein gewürfelte Zwiebel dazugeben und umrühren. Mit Anis und Ingwerpulver bestäuben, nochmals umrühren und mit Liter Wasser aufgießen. Den Druckkochtopf schließen, zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten unter Druck kochen lassen (das Gemüse muss sehr weich sein). Dann den Druckkochtopf unter kaltem Wasser abkühlen, den Suppenwürfel dazubröseln, Quendelpulver dazugeben (wer mag kein Quendelpulver hat, kann stattdessen auch Thymian nehmen) und mit dem Mixstab pürieren. Kaffeeobers dazugeben und nochmals durchmischen. Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Mit gerösteter Nori-Alge oder mit gerösteten Pignolikernen und Fenchelgrün garnieren.

Lamm-Bohnen-Eintopf

- W 200 g Käfer- oder weiße Bohnen
- W 1 Stück Kombualge (ca. 6cm lang)
- W 1 Liter Wasser

Alle diese Zutaten zusammen am Vorabend einweichen. Am nächsten Morgen das Wasser abgießen, nochmals 1 Liter Wasser dazugeben und im Druckkochtopf etwa 1 Stunde kochen lassen (weiße Bohnen nur etwa 45 Minuten).

- E 2 EL Butterschmalz
- E 3 Karotten (geputzt und in Scheiben geschnitten)
- M ½ Knolle Sellerie (gewürfelt)
- M 1 große Zwiebel (in Halbmonde geschnitten)
- M 1 Msp. Galgant
- M 1 TL Bohnenkraut (getrocknet)
- M 1 Msp. Bertram (kann man auch weglassen)
- W 1 TL Meersalz
- W ¼ Liter Wasser
- H ½ Tasse Dinkelkörner
- F 400 g Lammschulter (gewürfelt)
- E etwas Olivenöl
- M 2 Zehen Knoblauch (blättrig geschnitten)

1 EL Butterschmalz erhitzen. Karotten, Sellerie und Zwiebel darin anschwitzen, die Gewürze dazugeben und gut umrühren. Mit ¼ Liter Wasser aufgießen und salzen. Die Dinkelkörner unterrühren und ca. 20 Minuten köcheln lassen. In einer zweiten Pfanne den 2. EL Butterschmalz erhitzen und das Lammfleisch darin gut anbraten. Dann das angebratene Fleisch zum Eintopf dazugeben, ein klein wenig Olivenöl und die Knoblauchzehen. Das Ganze etwa 30 Minuten dünsten.

Anschließend die weich gekochten und abgeseihten Bohnen untermischen und nochmals 10 Minuten ziehen lassen.

- H 1/8 Sauerrahm
- H 1 EL Dinkelmehl

Den Sauerrahm mit dem Dinkelmehl gut vermischen und in den Eintopf einrühren, verkochen lassen und mit gehackter Petersilie verfeinern.

Den Eintopf mit Dinkelbrot oder Dinkel-Walnußbrot servieren.

Kürbissalat

- E 1 kleiner Winterkürbis (Hokkaido oder Butternuß), ca. 600 bis 700 g
- E 3 EL Walnuß- oder Distelöl
- M gemahlener Ingwer
- M Pfeffer
- M Schnittlauch
- W Kräutersalz
- W eventuell 1 bis 2 El Wasser
- H ½ Becher Sauerrahm
- H 3 EL Apfelessig
- H gehackte Petersilie

Die Zutaten für die Marinade der Reihe nach mit einem Schneebesen verschlagen.

Den Kürbis schälen, entkernen und in grobe Stifte raffeln. Die Marinade darüber geben und gut durchziehen lassen.

- F 1 kleiner Endiviensalat

Den Endiviensalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Den Salat eventuell mit gerösteten Walnüssen garnieren.

Mandelmakronen

- H 4 - 6 Eiklar (je nach Größe)
- F 1 Msp. Kakao
- E 6 EL feiner Vollzucke
- E 1 Pkg. Vanillezucker
- E 400 g gemahlene Mandeln
- E 2 EL Arrowroot-Mehl (oder Maizena)
- M ½ Msp. Muskatblüte gemahlen
- W 1 Msp. Salz
- E Oblaten

Das Eiklar mit dem Kakao, dem Vanillezucker und dem Zucker zu einem steifen Schnee schlagen (den Zucker dabei esslöffelweise zugeben). Die Mandeln und das Arrowroot-Mehl mit dem Schneebesen unterheben. Muskatblüte (gemahlen) und Salz darunter ziehen.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf die Oblaten geben und im vorgeheizten Backrohr bei 120 Grad mehr trocknen als backen (dauert etwa 30 Minuten; öfters nachschauen!).



**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

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