

# Temelie B. / Trebuth B. Das Fünf Elemente Kochbuch

Extrait du livre

[Das Fünf Elemente Kochbuch](#)

de [Temelie B. / Trebuth B.](#)

Éditeur : Joy Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b11865>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Inhalt

<b>Einleitung - wichtige Hinweise für den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche...</b>	<b>10</b>	<b>Krankheit - was ist das? .....</b>	<b>38</b>
		Qi-Mangel, Yang-Mangel, Feuchtigkeit, Feuchte Kälte und Feuchte Hitze .....	38
		Blutmangel, Yin-Mangel und Hitze.....	39
		Leber-Qi-Stagnation .....	41
<b>Teil!</b>		<b>Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel .....</b>	<b>43</b>
<b>ERNÄHRUNG UND KOCHEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN.....</b>	<b>15</b>	Gekochte und rohe Nahrung im Vergleich.....	44
<b>Die traditionelle chinesische Ernährungslehre.....</b>	<b>16</b>	Kaltfüßler.....	44
Die chinesische Diätetik im Westen.....	17	Hitzköpfe.....	45
<b>Die Fünf-Elemente-Ernährung ist eine Begegnung zwischen Ost und West.....</b>	<b>18</b>	Kalte, erfrischende, neutrale, warme und heiße Nahrungsmittel .....	46
Essen ist Medizin, die nicht bitter ist .....	19	Kalte Nahrungsmittel .....	46
Klug ist, wer einen Brunnen gräbt, bevor er durstig wird!.....	19	Erfrischende Nahrungsmittel .....	47
Die Ernährung nach den Fünf Elementen passt sich dem Lebensalter an .....	21	Neutrale Nahrungsmittel .....	47
		Alles Nährende ist schwer verdaulich ..	49
		Warme Nahrungsmittel .....	50
		Heiße Nahrungsmittel .....	51
<b>Gutes Essen ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit!.....</b>	<b>23</b>	<b>Die Fünf Elemente .....</b>	<b>52</b>
Lebenskraft und Lebenssaft.....	24	Im Einklang mit den Jahreszeiten leben ...	52
Unsere gesundheitliche Konstitution verdanken wir unseren Vorfahren .....	25	Der richtige Kalender .....	52
Auch die Kraft des Denkens und Fühlens kommt vom Essen.....	26	Mitte - Erde .....	52
Ein guter Appetit ist ein Zeichen für Gesundheit!.....	27	Frühling - Holz .....	53
Wie man die drei Hauptmahlzeiten am besten für das Wohlbefinden nutzt ..	28	Sommer - Feuer.....	54
Morgenmahlzeit - Mittagessen - Abendmahlzeit.....	29	Herbst-Metall .....	54
		Winter - Wasser.....	54
<b>Die Praxis der Bekömmlichkeit.....</b>	<b>31</b>	<b>Die Fünf Elemente und ihre Geschmacksrichtungen.....</b>	<b>56</b>
21 Empfehlungen für die Bekömmlichkeit..	32	Der Geschmack bestimmt, zu welchem Element ein Nahrungsmittel gehört.....	57
		Holz-saurer Geschmack .....	58
		Feuer - bitterer Geschmack .....	59
		Erde - süßer Geschmack .....	60

Metall - scharfer Geschmack .....	62	Süßreis-Congee mit zerstoßenen Walnüssen .....	81
Wasser - salziger Geschmack .....	63	Reis-Congee mit Karotten und Fenchel .....	81
<b>Der Fünf-Elemente-Küchenzauber .....</b>	<b>66</b>	Weizen-Congee .....	81
Überblick über den Umgang mit der thermischen Wirkung und den fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten .....	66	Reis-Congee mit Adzukibohnen .....	82
Die thermische Wirkung in den Jahreszeiten .....	66	<b>Morgenmahlzeiten.....</b>	<b>85</b>
Die fünf Geschmacksrichtungen in den Jahreszeiten .....	66	<i>Pikante Morgengerichte (vegetarisch) .....</i>	<i>86</i>
Kochen im Kreis herum.....	68	Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado ...	86
Ein Schritt nach dem anderen.....	69	Stärkende Haferflockensuppe .....	87
		Gerstengrütze.....	87
		Schwarzes Bohnenmus mit Avocado __	88
		Bulgur mit Tomaten und frischen Krautern .....	89
		Rote Linsen mit Avocado und Rettich __	90
		<i>Pikante Morgengerichte</i>	
		<i>(nicht-vegetarisch) .....</i>	<i>90</i>
		Hirse mit Ei .....	90
		Rührei mit Rucola und Krautern .....	91
		Polenta mit Spiegelei .....	91
		Stärkende Morgensuppe aus Fleischbrühe .....	92
		Zucchini mit Rührei.....	92
		Polenta mit Knochenmark .....	93
		Aromatische Hirse mit Gewürzen .....	93
		Rezept für die Herstellung von Ghee (geklärter Butter) .....	94
		<i>Süße Morgengerichte .....</i>	<i>94</i>
		Erfrischender Weizenschrot mit Obst —	94
		Herzhafter Süßreis mit Äpfeln .....	95
		Dinkel mit Obst und Nüssen .....	95
		Kühlendes Reisgericht mit Pampelmuse .....	96
		Rundkornreis mit Rosinen und Obst.....	96
		Süße Polenta mit Pfirsichen .....	97
		Haferflocken süß, sauer, saftig und warm .....	98
		Saftige Hirse mit Birnen.....	99
<b>Teil 2</b>			
<b>REZEPTE .....</b>	<b>73</b>		
Mitte: ausgewogenes Gericht			
• Yang: erwärmendes Gericht			
• Yin: erfrischendes Gericht			
Schnelle Küche:			
kurze Zubereitungszeit.			
Mehr über die Bedeutung der verwendeten Symbole erfahren Sie in dem Kapitel »Erläuterungen zu den Rezepten«.			
<b>Erläuterungen zu den Rezepten .....</b>	<b>74</b>		
Die Symbole .....	74		
Die thermische Wirkung der Rezepte.....	74		
Die Kategorien »Wirkung«, »Empfehlung« und »Nicht« .....	74		
Abkürzungen .....	74		
<b>Chinesischer Reisbrei</b>			
<b>oder »Congee« ohne Ende .....</b>	<b>76</b>		
<b>Das einfachste, bekömmlichste und fadeste Gericht der Welt</b>			
Reis-Congee.....	78		
<b>Anregungen für weitere Congees .....</b>	<b>80</b>		
Pikantes Reis-Congee mit Linsen .....	80		



Gegrillte Auberginen mit Miso-Soße .....	150	<b>Fleisch</b> .....	<b>183</b>
Chinakohlrouladen mit rotem Reis und schwarzen Bohnen.....	151	<b>Fleischsuppen</b> .....	<b>184</b>
Spinatgemüse.....	151	Einfache Fleischbrühe .....	184
Grüner Spargel in Minzbutter .....	152	Rinderkraftbrühe .....	185
Spargel mit feiner Zwiebelsoße .....	153	Rindfleischsuppe mit buntem Gemüse und Pilzen .....	186
Gebratener Spargel mit Rucola.....	153	Kostbare Hühnerbrühe.....	187
Variationen von Gemüse-Tempura .....	154	<b>Geflügelgerichte</b> .....	<b>188</b>
Tomatenrisotto .....	154	Satespießchen vom Huhn.....	188
Überbackene Tomaten mit Schafskäse .....	155	Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen ...	189
Stangenbohnen mit Tomaten.....	156	Gebratenes Hähnchen.....	189
Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne .....	156	Marinierte Pute mit Cashewkernen aus dem Wok .....	190
Süß-pikantes Rotkohlgemüse .....	157	Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein ...	191
Gemüsetorte aus Quarkteig .....	157	<b>Rindfleischgerichte</b> .....	<b>192</b>
Drei-Schichten-Auflauf aus Weißkohl, Ricotta und Tomatensoße .....	158	Rindergeschnetzeltes mit zweierlei Pilzen .....	192
Gemüse-Quiche.....	159	Mariniertes Rindergeschnetzeltes.....	193
Vegetarische Pizza .....	160	Würziges Rinderhack mit Weißkohl.....	194
<b>Tofugerichte</b> .....	<b>163</b>	Geschmorte Rinderbeinscheibe.....	194
Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne .....	164	<b>Lammfleischgerichte</b> .....	<b>195</b>
Tofuschnitten mit Haselnüssen .....	164	Lammrückensteak in feiner Rotweinsauce.....	195
Panierter Tofu mit Sesam .....	165	Lammfrikadellen .....	196
Tofu mit Ingwersauce und Kresse.....	165	Lammkeule aus dem Ofen .....	197
Gebackener Tofu mit Sojasprossen .....	166	<b>Fisch</b> .....	<b>199</b>
<b>Gerichte aus Hülsenfrüchten</b> .....	<b>169</b>	<b>Fischsuppen</b> .....	<b>200</b>
Erbsengericht .....	170	Grundrezept für eine Fischsuppe.....	200
Pilaw mit Adzukibohnen.....	171	Fischessenz mit Hijiki-Algen .....	201
Exotisches Linsengericht.....	172	Karpfensuppe .....	202
Weiße Bohnen mit Salbei .....	172	<b>Fischgerichte</b> .....	<b>203</b>
Stangensellerie auf schwarzen Bohnen .....	174	Knoblauchmayonnaise für gedünsteten Fisch.....	203
Kichererbsengerichte mit Rosinen .....	175	Kabeljau mit Auberginen aus dem Backofen.....	203
Kichererbsen-Joghurt-Dip .....	176	Wildlachs im Spinatbett .....	204
<b>Asiatische Nusssoßen zu Gemüse- und Fleischgerichten</b> .....	<b>179</b>	Heilbutt mit Shiitakepilzen.....	204
Scharfe Mandelsoße aus Thailand.....	180	Tintenfischrisotto .....	206
Indonesische Gado-Gado-Soße .....	181	Spinat mit Garnelen .....	206
<b>Süße Speisen</b> .....	<b>209</b>	Grüner Tee .....	236
Reispudding mit Äpfeln .....	210	Gerstenwasser .....	236
Hirsepudding.....	210	Schwarzer Tee.....	237
Reiscreme .....	211	Bancha-Tee .....	237
Vanillepudding mit Aprikosen .....	211	Meeresalgentea .....	238
Gefüllte Äpfel.....	212	Getreidekaffee .....	238
Apfel-Quark-Auflauf.....	212	Bohnenkaffee .....	239
Apfel-Tempura.....	213	Kakao .....	240
Kandierter Ingwer .....	213	Apfelsaft .....	240
Rote Grütze.....	214	Birnen-saft.....	241
Sagospise mit Kirschsafft .....	214	Roter Traubensafft .....	241
Obstkompott .....	217	Süßer Kirschsafft.....	241
Lychees in rotem Traubensafft.....	217		

Marmelade aus frischen Beeren und Früchten .....	218	<b>Glossar</b> .....	242
Apfelsaftgelee .....	219	<b>Alphabetisches Rezeptverzeichnis</b> .....	245
<b>Kuchen</b> .....	221	<b>Alphabetische Nahrungsmittelliste</b> .....	248
• Apfelkuchen (ohne Ei und Milchprodukte) .....	222	<b>Die Autorinnen</b> .....	252
• Apfeltorte mit Hirse .....	222	<b>Adressen</b> .....	254
• Kübiskuchen (ohne Ei und Milchprodukte) .....	223	<b>Dank</b> .....	254
• Würziger Birnenkuchen .....	223	<b>Bildnachweis</b> .....	255
• Französische Tarte mit Äpfeln .....	224	<b>Impressum</b> .....	255
• Saftiger Quarkstollen .....	225		
• Rübliorte .....	225		
<b>Brot</b> .....	227		
Weizen-Dinkel-Brot .....	228		
Weizentoastbrot .....	229		
Brotstäbchen .....	229		
Quarkbrötchen .....	229		
<b>Getränke</b> .....	231		
• Heißes Wasser .....	232		
• Ingwertee .....	232		
• Fencheltee .....	233		
• Indischer Gewürztee: Yogi-Tee .....	233		
• Orangenblütentee .....	234		
• Gewürztee .....	234		
• Pfefferminztee .....	235		
• Weizentee .....	235		

## Einleitung - wichtige Hinweise für den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche

*Wenn wir zu dem Punkt gelangen, an dem das, worauf wir Appetit haben, auch das ist, was unseren Körper wohlig nährt, stärkt und langfristig gesund erhält - dann haben wir aus der Fünf-Elemente-Ernährung den größtmöglichen Nutzen gezogen.*

Alles, was wir uns einverleiben, sollte »ein Stück Natur« sein, passend zu unserem Körper. Von diesem grundlegenden Anspruch abgesehen, gibt es in der Fünf-Elemente-Ernährung keine Dogmen, nichts, was wir verteufeln müssten. Wir orientieren uns stattdessen an den seit Jahrtausenden erprobten Aussagen der Chinesischen Diätetik, um zu wissen, was wir etwa mit erwärmenden oder kühlenden Gerichten, mit scharfen oder bitteren Zutaten erreichen können. Wer hat schon an einem heißen Tag im Freibad Lust auf einen Glühwein? Aber abkühlende Kiwis und Orangen werden im Winter reichlich gegessen! Oftmals lustlos, aus Vernunftgründen, wegen der Vitamine - und nicht, weil man Appetit darauf hat. Wer oft friert und erfährt, dass diese Früchte abkühlend wirken, ist sicher froh, endlich einen einleuchtenden Grund dafür zu haben, sie nicht mehr essen zu müssen.

Sich gesund zu ernähren ist demnach keine Kunst, wenn man weiß und vor allem auch spürt, womit man sich etwas Gutes tun kann oder was man sich lieber nicht antut. Die Fünf-Elemente-Ernährung beruht auf einem sehr komplexen theoretischen Modell - wie alle ganzheitlichen Lehren, für die die Welt nicht schwarz-weiß, sondern bunt ist. In der Praxis handelt es sich jedoch um eine höchst einfache

Küche. Egal ob man in der Mittagspause, nach einer Vorlesung oder morgens vor der Arbeit kocht, für eine Person oder eine ganze Familie - meistens muss es ja schnell gehen. Aber es soll auch gut schmecken, sonst leidet nicht nur der Gaumen, sondern auch die Organe, die das fade Einerlei verwerten müssen.

Je einfacher die Küche, umso wichtiger sind gute Zutaten, an deren natürlichem Aroma und Wohlgeschmack wir uns tagtäglich aufs Neue erfreuen können - im Grunde genommen ohne auf irgendetwas verzichten zu müssen. Denn hin und wieder über die Stränge zu schlagen oder etwas »echt Künstliches« zu essen, gehört zu einer zwanglosen Ernährung einfach dazu. Wir haben allerdings mit Bedauern festgestellt, dass es außerhalb des Biobereichs kaum noch Lebensmittel und Fertigprodukte gibt, und auch nur wenige Restaurants, die unseren von guter Butter, hochwertigem Fleisch, schmackhaftem Gemüse und naturreinen Gewürzen verwöhnten Geschmackssinn nicht beleidigen.

Wenn Sie die Heilkraft hochwertiger Kräuter und Gewürze zu schätzen wissen, sich an der Abwechslung des saisonalen frischen Angebots erfreuen und einseitige »gesunde« Ernährungsempfehlungen - wie Fettsäuren und Kalorien zu zählen - außen vor lassen, kommen Sie schnell dahinter, wie wohltuend es ist, *den Bauch ein Wörtchen mitreden zu lassen*. Dann kaufen Sie ein, worauf Sie Appetit haben, verbringen etwas mehr Zeit in Ihrer Küche als die Anhänger von Fast Food oder Rohkost und greifen beherzt ins Gewürzregal. Sie

essen deftig oder leicht, mild oder würzig, viel oder wenig, je nachdem wonach Ihr Appetit gerade verlangt. Sie fühlen sich nach dem Essen pudelwohl, und der Körper bekommt langfristig genau das, was er braucht. Wieso das funktioniert, ist heute übrigens hinreichend erforscht. Der Appetit ist der »Bote« unseres Gehirns, das über ihn bestimmte Nahrungsmittel anfordern kann - mit genau denjenigen Inhaltsstoffen, die der Organismus gerade braucht.

Ob Sie Ihrem Appetit vertrauen können und tatsächlich das essen, was der Körper braucht und gut verwerten kann, merken Sie bereits während und besonders nach einer Mahlzeit. Entweder schmeckt es köstlich und Sie fühlen sich hinterher wohlgenährt, tief im Innern völlig zufrieden. Oder aber das viel zu deftige Abendessen liegt schwer im Magen, Sie werden schlagartig todmüde und können dennoch später nicht gut schlafen.

Dass Letzteres nicht passiert, verhindert die Fünf-Elemente-Ernährung. Vor allem in den Kapiteln über die »Praxis der Bekömmlichkeit«, über »die drei Hauptmahlzeiten« und in unseren Rezepten finden Sie jede Menge Hinweise und Anregungen, wie Sie Ihrem Gusto problemlos folgen können, indem Sie gleichzeitig dafür sorgen, dass Ihre Leibspeisen oder neue Kreationen nicht nur außergewöhnlich schmackhaft, sondern auch höchst bekömmlich werden. Seit Jahren wird uns von vielen Menschen berichtet, dass diese beiden erfreulichen Eigenschaften bei einer Speise umso eher in Erscheinung treten, wenn sie - wie die Re-

zepte hier im Buch vorgeben - im Kreislauf der Fünf Elemente gekocht wurde. Das »Kochen im Kreis herum« gewährleistet, dass immer Zutaten aus allen fünf Geschmacksrichtungen - sauer, bitter, süß, scharf und salzig - bei der Zubereitung eines Gerichts verwendet und somit alle Organe optimal versorgt werden. Probieren Sie es aus, aber machen Sie bitte keinen Zwang daraus, denn diese spezielle Kochmethode ist nur das i-Tüpfelchen.

Damit Sie auch Ihre eigenen Lieblingsrezepte mühelos umstellen und im Zyklus kochen können, haben wir eine *alphabetische Nahrungsmitteltabelle* in den Anhang gestellt, in der Sie nachschauen können, zu welchem Element ein Nahrungsmittel gehört und welche thermische Wirkung es hat. Dabei werden Sie feststellen, dass Sie vielleicht die eine oder andere Zutat ergänzen müssen, weil nicht alle fünf Geschmacksrichtungen in Ihrem Rezept enthalten sind. *Genau das ist der springende Punkt und das Beste am »Kochen im Kreis herum«: Man muss kreativ werden und entdeckt dadurch erstaunliche, neue Würzkombinationen.* Selbst ganz einfache Gerichte entfalten plötzlich ein wunderbares Aroma. Man gibt Kümmel an eine Rindfleischsuppe oder Majoran an Bratkartoffeln und freut sich darüber, dass solche Abwandlungen von Omas guten, alten Rezepten den Wohlgeschmack noch ein klein wenig und die Bekömmlichkeit ganz beträchtlich erhöhen.

Aber vielleicht möchten Sie lieber sofort loslegen, ohne viel lesen zu müssen. Dann halten Sie sich doch einfach an die Rezepte im Buch!

Den ausführlichen Theorieteil können Sie sich immer noch in aller Ruhe zu Gemüte führen, während auf dem Herd bereits eine Fünf-Elemente-Suppe köchelt. *Lesen Sie bitte zunächst die Erläuterungen zu den Rezepten am Anfang des zweiten Teils.* Und beachten Sie, dass die Fachbegriffe aus der Chinesischen Diätetik und Medizin, die jeweils am Schluss der Rezepte auftauchen, für Therapeuten und Ernährungsberaterinnen gedacht sind, die mit der Thematik vertraut sind. Lassen Sie sich dadurch nicht verwirren. Der Theorieteil im Buch enthält dazu zwar eine Einführung, und Sie werden bei sich selbst vielleicht Tendenzen zu Hitze oder Kälte oder zu beidem entdecken. Aber das reicht nicht aus, um eine Diagnose zu stellen - darum geht es auch nicht. *Das Ziel ist eine insgesamt ausgewogene Ernährung.* Ausgewogenheit erreicht man nicht nur mit Gerichten, die neutral wirken und in den Rezepten mit einem gelben Punkt markiert sind, sondern zusätzlich durch ein harmonisches Verhältnis von erfrischenden und erwärmenden Speisen, die Sie an den blauen und roten Punkten erkennen.

Um Ihnen den Einstieg in die Fünf-Elemente-Küche so einfach wie möglich zu machen, haben wir unser erfolgreiches Kochbuch - wie schon einmal vor zehn Jahren - erneut aktualisiert und nun bei allen Rezepten Mengenangaben eingefügt. Diese sollten Sie jedoch keinesfalls davon abhalten, Ihren Vorlieben zu folgen und neue Varianten auszuprobieren.

Wir hoffen sehr, dass Ihnen die neue Gestaltung des Buches und die Fotos, die größtenteils von Ulla Mayer-Raichle stammen, ebenso gut gefallen wie uns und Ihre Freude am Kochen beflügeln.

Mit den besten Wünschen für alltäglichen Genuss und höchste Bekömmlichkeit.

*Barbara Temelie und Beatrice Trebuth Im Mai 2009*

PS: Um den Lesefluss geschmeidiger zu halten, haben wir auf die umständliche Schreibweise, neben den männlichen jeweils auch die weiblichen Endungen anzuführen, verzichtet. Wir bitten alle unsere Leserinnen um Verständnis

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

### A

**Adzukibohnen, Pilaw** 171 **Apfel gefüllt** 212 **Apfel-Quark Aufiauf** 212 **Apfel-Tempura** 213 **Apfelsaftgelee** 219 **Apfelkuchen (ohne Ei und Milchprodukte)** 222 **Apfeltorte mit Hirse** 222 **Apfeltorte französisch** 224 **Auberginen gegrillt** 150 **Avocadocreme** 139

### B

**Birnenkuchen** 223 **Blumenkohl überbacken** 147 **Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern** 89

### C

**Chapatis** 117 **Champignonsuppe** 124 **Champignonsalat mit Kresse** 138 **Chiccoreegemüse gebacken** 147 **Chinakohlsalat** 130 **Chinakohlrouladen** 151

### D

**Dinkel**  
**Dinkel mit Obst und Nüssen** 95  
**Dinkelbrätlinge** 118 **Weizen-Dinkelbrot** 228

### E

**Ei**  
**Rührei mit Rucola und Kräutern** 91  
**Zucchini mit Rührei** 92  
**Endiviensalat** 137  
**Erbsengericht** 170

### F

**Feldsalat mit Champignon** 138  
**Fenchel mit gerösteten Walnüssen** 146  
**Fischsuppe Grundrezept** 200  
**Fischessenz** 201 **Fleischbrühe**  
**Stärkende Morgensuppe** 92  
**Einfache Fleischbrühe** 184

### G

**Gemüsepfanne bunt** 148  
**Gemüse im Ofen** 149  
**Gemüsetempura** 154  
**Gemüse-Quiche** 159  
**Gemüsetorte** 157 **Gerste**  
**Gerstengrütze** 87  
**Süß-pikanter Gerstensalat** 114  
**Gerstenbratlinge** 115  
**Gerstenwasser** 236 **Ghee** 94  
**Gurkensuppe mit Kartoffeln** 127

### H

**Haferflocken**  
**Stärkende Haferflockensuppe** 87  
**Haferflocken süß sauer saftig und warm** 98  
**Heilbutt mit Shiitakepilzen** 204 **Hirse**  
**Hirse mit Shiitakepilzen** 86  
**Hirse mit Ei** 90  
**Aromatische Hirse mit Gewürzen** 93  
**Saftige Hirse mit Birnen** 99  
**Hirsotto** 105  
**Feigenhirse** 105  
**Hirse-Crepes** 106  
**Hirseauflauf mit Früchten** 106  
**Hirsepudding** 210  
**Huhn-Satespießchen** 188

**Huhn geschnetzelt mit Walnüssen**  
189 **Huhn, Ingwerhuhn mit Reiswein**  
191 **Hühnerbrühe** 187 **Hühnchen,**  
gebraten 189

## **I**

**Ingwer kandiert**  
213 **Ingwertee** 232

## **K**

**Kabeljau mit Auberginen aus dem Ofen**  
203 **Karottenensalat** 132 **Karpfensuppe**  
202 **Kartoffel-Basilikumsuppe** 126  
**Kichererbsengemüse** 175 **Kichererbsen-**  
**Jogurt-Dip** 176 **Knoblauchmayonnaise**  
203 **Kompott Obst** 217 **Kürbissuppe** 122  
**Kürbiskuchen (ohne Ei und**  
**Milchprodukte)** 223

## **L**

**Lachs im Spinatbett** 204  
**Lammrückensteak** 195  
**Lammfrikadellen** 196  
**Lammkeule** 197  
**Lauchsuppe** 124 **Linsen**  
**Rote Linsen mit Avocado und Rettich**  
90  
**Warmer Linsensalat** 133  
**Exotisches Linsengericht** 172  
**Reiscongee mit Linsen** 80  
**Lychees in rotem Traubensaft** 217

## **M**

**Marmelade** 218 **Mohren**  
mit **Sesam** 145

## **P**

**Peperonata** 146  
**Pizza** 160  
**Polenta**  
**Polenta mit Knochenmark** 93  
**Süße Polenta mit Pfirsichen** 97  
**Grundrezept Polenta** 107  
**Gebratene Polenta mit Parmesan** 107  
**Pute mariniert mit Ceshewkernen**  
aus dem **Wok** 190

## **Q**

**Quarkstollen** 225  
**Quarkbrötchen**  
229

## **R**

**Reis**  
**Reis-Congee** 78  
**Reis-Congee mit Linsen** 80  
**Reis-Congee mit Karotten und Fenchel**  
81  
**Reis-Congee mit Adzukibohnen** 82  
**Kühlendes Reisgericht mit**  
**Pampelmuse** 96  
**Rundkornreis mit Rosinen und Obst**  
96  
**Curryreis mit Rosinen und Nüssen**  
108  
**Kokosreis** 109  
**B asmatireis mit Zitrone** 110  
**Maronenreis** 110  
**Italienischer Champignonreis** 111  
**Tomatenrisotto** 154  
**Reispudding mit Äpfeln** 210  
**Reiscreme** 211  
**Rettichgemüse mit Meerrettich** 149  
**Rettichgemüse mit Frühlingszwiebeln**  
150 **Rinderkraftbrühe** 184  
**Rindfleischsuppe mit Gemüse** 186  
**Rindergeschnetzeltes mit Pilzen** 192  
**Rindergeschnetzeltes, mariniert** 193  
**Rinderhack mit Weißkohl** 194  
**Rinderbeinscheibe geschmort** 194 **Rote**  
**Grütze** 214

**Rote-Bete-Salat** 134, 135  
**Rucolasalat mit Tomaten** 139

## **S**

**Sagospeise mit Kirschsafte** 214 **Salat mit gerösteten Nüssen** 136 **Schwarze Bohnen mit Stangensellerie** 174 **Schwarzes Bohnenmus mit Avocado** 88 **Schwarze Bohnen mit Chinakohlrouladen** 151 **Selleriesuppe** 123 **Selleriesalat** 130 **Selleriesalat, gekocht** 131 **Sellerie, gebraten** 142 **Sellerie, paniert** 142 **Sellerie, überbacken** 142 **Spargel grün in Minzbutte** 152 **Spargel in feiner Zwiebelsoße** 153 **Spargel gebraten mit Rucola** 153 **Spinatgemüse** 151 **Spinat mit Garnelen** 206 **Stangenbohnen mit Tomaten** 156

## **Süßreis**

**Herzhafter Süßreis mit Äpfeln** 95  
**Walnussgetreide aus Hirse und Süßreis** 112  
**Reistaler mit Mandeln** 113  
**Süßreis-Congee mit Walnüssen** 81

## **T**

**Tofu-Gemüse-Pfanne** 164  
**Tofuschnitten mit Haselnüssen** 164  
**Tofu paniert mit Sesam** 165  
**Tofu mit Ingwersoße und Kresse** 165  
**Tofu gebacken mit Sojasprossen** 166  
**Tomatensuppe** 125  
**Tomatenrisotto** 154  
**Tomaten überbacken mit Schafskäse** 155

## **V**

**Vanillepudding**

## **W**

**Weißkohlaufte** mit Ricotta  
**158 Weiße Bohnen mit Salbei** 172 **Weizen**  
**Erfrischendes Weizenschrot mit Obst** 94  
**Weizenschrotsuppe** 125  
**Saftige Weizen-Gemüse-Pfanne** 156  
**Weizen-Dinkel-Brot** 228  
**Weizentoastbrot** 229  
**Weizen-Congee** 81  
**Weizente** 235

## **Z**

**Zucchini mit Röhrei** 92  
**Zucchini mit Tomaten** 143  
**Zucchini Gemüse** 145



Temelie B. / Trebuth B.

## [Das Fünf Elemente Kochbuch](#)

Die praktische Umsetzung der  
Chinesischen Ernährungslehre für die  
westliche Küche

256 pages, relié  
publication 2009



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)