

# Frühstücksideen nach TCM



## Haferflockenbrei (Porridge)

stärkt das Immunsystem und wärmt, schnell und bekömmlich

*Reismilch oder Kuhmilch* (M-E) zum kochen bringen  
*Rosinen* dazumischen (E)  
*Walnüsse* dazumischen (E)  
*Haferflocken* einrühren (M) und kurz quellen lassen  
ausschalten und bedeckt ca. 5 min. ziehen lassen

## Haferflocken

wärmt und stimuliert das Qi und fördert die Verdauung, leitet feuchte Kälte aus

*Haferflocken* (M) trocken anrösten (F)  
etwas später *Gou Qi Zhi* und/oder getrocknete (vorher eingeweichte) *Früchte*  
*Sonnenblumenkerne*, gehackte *Walnüsse*, *Sesamkörner*, *Kürbiskörner*, gehackte *Mandeln*,  
*Rosinen*, *Apfelspalten* (H) mitrösten. (alles nach Wahl)  
mit kochendem Wasser (F) (ca. 1/8l) übergießen. (Das ganze sollte eher trocken bleiben).  
vor dem Servieren (falls notwendig) noch mit *Ahornsirup* (E), *Dattelsirup* oder *Honig* (E) etc.  
süßen.

In den wärmeren Jahreszeiten eher Dinkel- (H), Reis- (M), Hirse- (E) oder Roggenflocken (F) verwenden.

## Hafer-Knuspermüsli

das etwas andere Knuspervergnügen

In heißer Pfanne, *Honig* (E) oder *Gerstenmalz* (E) aufgeschäumt  
nach belieben gehackte *Mandeln* (E), *Sesam* (E) oder *Sonnenblumenkerne* (E) beifügen  
*Haferflocken* (M) dazugeben und gut durchrösten  
(Diese Mischung kann auch für mehrere Tage im Voraus gemacht werden)  
mit Wasser (W), *Yoghurt* (H) oder *Sauerrahm* (H) verrühren  
frische geriebene *Äpfel* (H) oder gedünstete Äpfel (H) untermischen



### **Buchweizenbrei**

wärmt, leitet kalten Schleim aus und fördert die Durchblutung

*Buchweizen* (F) anrösten und mit kochendem *Wasser* (F) übergießen und weich kochen  
*Sesamöl* (E) in einen heißen Topf erhitzen  
gehackte *Mandeln* (E) anrösten  
*Apfelspalten* (H) mitrösten  
mit *Zimt* (M) abschmecken  
*Ingwer* oder *Galgant* (M) dazu  
mit weichgekochtem Buchweizen servieren. Wenn nötig süßen

### **Couscous mit Nüssen**

nährt das Yin, stärkt das Qi, etwas kühlend

*Couscous* (H) leicht rösten  
kochendes *Wasser* (F) darübergießen  
*Rosinen* (E) unterrühren, kurz köcheln lassen und dann ausschalten  
separat gehackte *Nüsse* (E) rösten (F)  
die Nüsse mit *Butter* (E) in das *Couscous* mischen  
mit *Zimtpulver* (M) verrühren

### **Polenta mit Kompott**

stärkt das Qi und nährt das Yin, thermisch neutral

*Wasser* zum kochen bringen (F)  
die selbe Menge *Milch* (E) dazugeben  
*Rosinen* (E) zufügen  
*Maisgries* (E) zufügen, gut und oft umrühren  
*Vanillepulver* (E) dazustreuen  
bei geschlossenem Deckel und kleiner Flamme weiterköcheln lassen. (Achtung brennt sich leicht an)  
*Rotwein* (F) in einen separaten Topf geben, erhitzen  
gehackte *Pflaumen* (E) oder sonstige *Früchte* (E) dazugeben  
mit *Zimt* (Stangen) (M) würzen und köcheln lassen (der Großteil des Alkohols verdunstet)  
*Kompott* zur Polenta reichen

### **Hirse-Apfel-Müsli**

Hirse kühlt Hitze und leitet Schleim aus

*Hirse* (E) rösten  
*Wasser* zum kochen (F) bringen und *Hirse* (E) einfügen  
*Rosinen*, *Datteln* und geröstete *Nüsse* dazu (E)  
mit *Zimtpulver* (M) würzen  
kleingehackte frische *Ingwerstücke* (M) dazugeben  
mit einer kleinen Prise *Salz* (W) abschmecken  
*Apfelstücke* (H) dazu und bei kleiner Flamme weich kochen



## Reisfrühstück mit Äpfeln

nährt das Yin und leitet Feuchtigkeit aus

Sesam und/oder Sonnenblumenkerne (E) in einem trockenen Topf rösten  
Reis (M) mitrösten  
kochendes Wasser (F) mit Prise Salz(W) dazugeben und Reis weich kochen  
(Alternativ bereits gekochten Reis, vom Vortag, verwenden)  
Separat Wasser (W) in einen Topf geben  
Apfelstücke (H) dazugeben und erhitzen  
einen Schuss Rotwein (F) dazu  
Rosinen (E) einrühren  
Zimtpulver (M) dazugeben  
die heißen Äpfel (H) über den Reis (M) geben und servieren

## Dinkelcongee

Dinkel stärkt die Mitte , Yin, Qi, und ist thermisch neutral

Basis ist weich gekochter Dinkelbrei. (H)  
Wahlweise aus Schrot-, Flocken-, Dinkelreis-, oder Vollkorndinkelkörner hergestellt.

### Variante süß:

gekochten Dinkelbrei (H)  
mit etwas Kakao (F)  
gedünsteten Äpfeln (E)  
und Zimt (M) vermischen  
Butter (E) dazugeben  
Nüsse und Rosinen (E) dazugeben  
mit Kardamon (M) (Pulver, oder gemörsert)  
mit kleiner Prise Salz (W) abrunden  
und mit Ribiselmarmelade (H) (oder ähnlichem) garniert servieren

### Variante pikant:

Pfanne mit Butterschmalz (Ghee) (E)  
fein geschnittenem Lauch (M) anschwitzen  
würfelig geschnittene Karotten (E)  
und blättrig geschnittene Champignons (E) mitschwitzen  
mit Pfeffer und Muskat (M) würzen  
mit trockenem Weißwein (M), oder Wasser (W) ablöschen  
salzen (W)  
und mit dem Dinkelbrei (H) vermischen  
(Falls vorhanden ev. mit Gemüse-, oder Hühnerfond (E) verfeinern)  
mit frischem Rosmarin (F) würzen  
und mit einer Butterflocke (E) servieren

## Süßer Reisauflauf

braucht etwas Zeit, schmeckt den Kindern, nährt die Säfte

500ml *Wasser* (W) und 500ml *Milch* (E) aufsetzen  
mit *Vanillepulver* (E), *Zimt* (M), *Prise Kardamon* (M) und *Nelkenpulver* (M) aufkochen  
den *Reis* (M) (ca. 250g Rundkorn oder Süßreis) unterrühren und gar kochen  
50g *Rosinen* (E) hinzufügen und quellen, und danach etwas auskühlen lassen  
separat 100g *Butter* (E), 2 *Eigelb* (E), 1TL *Zitronenschale* (H) und 50g *Zucker* (E) schaumig rühren  
100g *Topfen* (H) dazugeben  
die Masse mit dem Reis verrühren  
den Backofen vorheizen  
2 *Eiweiß* (E) steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben  
in eine gefettete Auflaufform streichen  
50g gehackte *Mandeln* (E) darüber streuen  
bei 180°C ca. 40 min. backen  
ev. mit *Kompott* (E) oder *Fruchtsauce* (E-H) servieren

## Habermus

nach einem Rezept von Hildegard von Bingen

2 Tassen *Dinkelflocken-*, oder *Dinkelschrot* (H) in ca. 1L *Wasser* (W) einrühren  
unter ständigem Umrühren zum kochen bringen  
*Honig* und *Rosinen* (E) dazugeben  
*Bertram*, *Galgant*, *Zimt* (M) dazu rühren  
ca. 10min. quellen lassen  
geschnittene *Äpfel* (E) dazugeben  
gehackte *Mandeln* (E) und *Flohsamen* (E) auf das fertige Gericht streuen  
*Zitronensaft* (H) darüber träufeln

## Arme Ritter Frühstück

aus dem Mittelalter, schnell und gut, stärkt Milz Qi

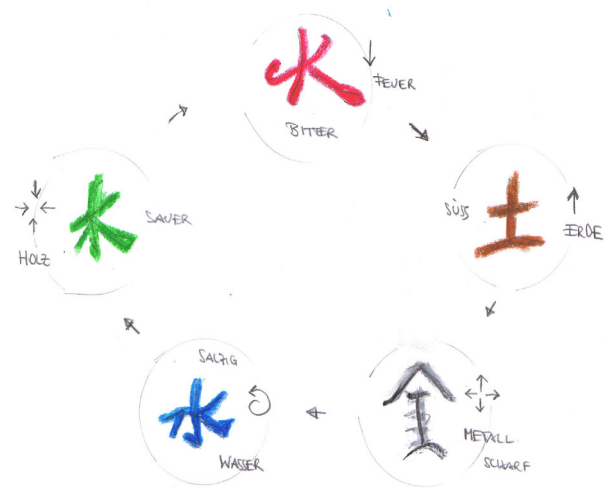
1 *Ei* (E) in 1/2l *Milch* (E) verrühren und durchschlagen  
*Dinkelbrot* (H) (in Scheiben geschnitten) in die Mischung legen  
anschließend in eingedöhlter Pfanne braten (F)  
mit *Rohrzucker* (E), *Zimt* (M), *Quittenmus* (H), *Zitronensaft* (H) oder *Ahornsirup* (E) servieren

## Hirse mit Ei

schnell und für alle die es nicht immer süß mögen

*Hirse* (E) in heißes Wasser einrühren  
klein gehackten frischen *Ingwer* (M) dazugeben und gar kochen  
*Salz* (W) und *Petersilie* (H) und etwas (*Rosen*) *Paprika* (F) dazu  
separat, pro Person 1 weiches *Ei* (E) kochen und schälen  
am Teller einen *Hirseberg* aufschütten und in der Mitte in einer Mulde das *Ei* platzieren  
mit *Butterflocke* (E) garnieren

## Der 5-Elemente Kochrhythmus:



- Legende: (F) Feuelement, meist bitter  
(E) Erdeelement, meist süßlich  
(M) Metallelement, meist scharf  
(W) Wasserelement, meist salzig  
(H) Holzelement, meist säuerlich