

## Frühstücksideen nach TCM (pikant)

### Reis mit Ei und Kräutern

Reis (E) in Butterschmalz (Ghee) (E) dünsten, mit kochendem Wasser aufgießen und gar kochen, 1 Ei (E) (pro Person) dazugeben und einrühren, pfeffern (M), mit Prise Muskatnuß (M) würzen, etwas Salz (W), gehackte Petersilie bzw. frische Kräuter (H) kleingeschnitten dazu, rühren bis das Ei stockt (soll saftig bleiben). Alternativ können Sie noch eine fein geraffelte Karotte oder/und Frühlingszwiebel (M) oder/und fein geschnittenen frischen Ingwer (M) zufügen.

### Sesam-Reis und Tomaten-Chutney

1 Tasse Reis (E-M) mit 2 Tassen Wasser (W), 3EL Sesam (E) oder Gomasio (W) und einer Prise Salz (W) (bei Gomasio ohne Salz) aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit wenig Zwiebel (M) fein hacken, 3 Tomaten (H) waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie (H) waschen, trocken tupfen und fein hacken. Tomaten mit den Zwiebeln und der Petersilie in eine Schüssel geben und mit einer Marinade aus 2 EL Sesamöl (E), 2 EL Balsamico-weiss (H), Salz (W) und Pfeffer (M) vermischen. Den fertigen Reis in eine Schüssel geben und mit dem Tomaten-Chutney servieren. Dazu passt: ein weich-gekochtes Ei oder 1 - 2 EL Bohnenpüree

### Reis mit Karotten und Fenchel

Klein geschnittene Karotten (E) und Fenchel (E) kurz dünsten, vorbereiteten Reis (E-M) zugeben und kurz aufwärmen. Nach Belieben mit Kräutern (Petersilie) (H), Gewürzen (M), Butter (E), Lein- oder Olivenöl verfeinern.

### Stärkende Haferflockensuppe

Ghee (E) erhitzen, Zwiebel (M) leicht anbraten, Haferflocken (M) dazugeben, mit kochendem Wasser (W) aufgießen und salzen (W), Petersilie (H) dazugeben und eine Prise Paprika (F), dann noch eine geraffelte Karotte (E) unterrühren, ca. 15 min weiterköcheln, mit Pfeffer (M) abschmecken.



**Michael Puntigam**

Gesundheit nach der chinesischen Medizin

Telefon 0699 / 10 46 93 08

E-Mail [mp@tcumberland.at](mailto:mp@tcumberland.at)

Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien

### **Polenta mit Tomaten und Oliven**

Polenta (E) wahlweise mit Wasser (W) oder Milch (E) (oder gemischt) kochen (kann man auch vorkochen), mit Muskatnuss (M) und Salz (W) würzen, etwas Butter (E) daruntermischen, Tomaten (H) kleinschneiden und in Olivenöl mit Kräutern einige Minuten dünsten, salzen, einige Oliven dazuschneiden, mit der Polenta (vermischt) servieren.

### **Polenta mit Avocado**

1 Tasse Milch und 2 Tassen Wasser erhitzen, 1 Tasse Polenta einrühren. Den Brei mit etwas geriebenem Ingwer (M), Salz (W), Zitronensaft (H), Paprikapulver (M) einmal aufkochen lassen, Gerstenmalz und Butter zugeben und ca. 10 Minuten auf kleinster Flamme quellen lassen. Am besten dann noch weitere 10 min stehen lassen. Avocado (E) und Petersilie (E) darunter heben.

### **Tsampa\*-Polenta (tibetisches Gerstenmehl)**

1 Tasse Wasser, 4 – 5 EL Tsampa in das kalte Wasser geben und so lange rühren, bis die Flüssigkeit kocht und zu einem festen Brei wird. 1 Stückchen Butter und eine Prise Salz dazufügen. Den Brei ca. 5-10min kochen und danach noch 5-10 ausdünsten (mit Deckel) lassen.

Variante: mit Gemüse-Bouillion, etwas Sauerrahm, gedünstetem Gemüse, Schnittlauch, Petersilie etc.

\* Tsampa-Mehl erhalten Sie im Reformhaus oder Bioladen.

### **Hirse mit Nüssen**

2 Tassen Wasser (W) erhitzen und 1 Tasse Hirse (E) einstreuen. (Wenn einem die Hirse zu bitter schmeckt vorher mit kochendem Wasser spülen), mit Rosinen (E) (oder kleingeschnittenem Trockenobst (E), geriebenen Walnüssen (E) oder Mandeln (E-M), etwas Zimt (M), 1 TL geriebenen Ingwer (M), Saft einer halben Zitrone (H) würzen. Mit geschlossenem Deckel 20-30 min.(ohne umrühren) quellen lassen.

### **Hirse mit Ei und Butter**

2 Tassen Wasser (W) erhitzen und 1 Tasse Hirse (E) einstreuen, etwas geriebenen Ingwer (M) dazugeben und gar kochen. Mit einer Prise Salz (W), fein gehackter Petersilie (H) und einer Prise Rosenpaprika (M) abschmecken.

Separat 1 weiches Ei (E) pro Person kochen und schälen; die Hirse auf Tellern auftürmen und je 1 Ei in eine Mulde im Hirseberg legen und Butterflöckchen (E) darübergeben.



**Michael Puntigam**

Gesundheit nach der chinesischen Medizin

Telefon 0699 / 10 46 93 08

E-Mail [mp@tcmbberatung.at](mailto:mp@tcmbberatung.at)

Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien