

Waermender Kokosreis mit Hokkaido, Fenchel & Kurkuma

Ein naehrendes Rezept, das die Mitte staerkt - basierend auf der TCM und modernen Erkenntnissen zur Reduktion von Arsen im Reis. Ideal fuer Frauen 50+, die sich gesund, warm und ganzheitlich ernaehren moechten.

Zutaten fuer 2-3 Portionen

- 150 g weisser Basmati-Reis (aus Indien/Pakistan, Bio)
- 1/2 Hokkaido-Kuerbis (mit Schale, gewuerfelt)
- 1 kleine Fenchelknolle (in feinen Streifen)
- 1 kleine Moehre (in Scheiben/geraspelt)
- 1 cm frischer Ingwer (gerieben)
- 1/2 TL Kurkuma (Pulver oder frisch)
- 1 EL Kokosoel
- 250 ml Wasser
- 150 ml Kokosmilch (ungesuessst)
- 1 Prise Salz, Tamari oder Miso nach Geschmack
- Frische Kraeuter nach Belieben

Zubereitung

1. Den Reis gruendlich waschen, bis das Wasser klar ist. Im Verhaeltnis 1:6 mit Wasser kochen und danach abgiessen.
2. In einem Topf Kokosoel erhitzen, Ingwer, Kurkuma und Fenchel anduensten. Kuerbis und Moehre hinzufuegen, mit Wasser und Kokosmilch aufgiessen. Etwa 15-20 Minuten koecheln lassen.
3. Den Reis untermischen, alles gut verruehren und mit Tamari oder Miso abschmecken. Nach Belieben mit Kraeutern oder Sesam garnieren.

TCM-Impuls

Dieses Gericht staerkt Milz und Magen, hilft gegen innere Kaelte und Feuchtigkeit und unterstuetzt bei

Waermender Kokosreis mit Hokkaido, Fenchel & Kurkuma

Muedigkeit nach dem Essen. Die suesslichen Zutaten naehren die Erde, Ingwer und Kurkuma waermen sanft von innen.

Varianten & Tipps

- Fuer mehr Eiweiss: Mit roten Linsen oder gedaempftem Fisch ergaenzen.
- Fuer mehr Wuerze: Mit Kardamom, Zimt oder Limettensaft verfeinern.
- Fuer Kinder: Weniger Ingwer, stattdessen etwas Zimt.