



»Möge dir Speis und Trank stets mehr als Nahrung sein,

ein köstlicher Genuss mit allen deinen Sinnen.

Auf dass schon der Geruch des Essens lockt, es nun zu schmecken,

und das Zergehenlassen auf der Zunge

dich ganz mit Wohlgefühl einhüllt.«

(Joseph von Eichendorff)



Rezept des Monats

»Gebratener Hokkaido und Mandeltofu, Kürbiskernpesto mit Kamutnudeln«

Fünf Elemente Küche im Herbst

Der Herbst ist eine Zeit, um innere Wärme zu tanken, wenn die äußere abnimmt. Das richtige Essen kann dabei helfen.

Mit diesem Gericht lässt sich gemütlich schlemmen und die Süße des Lebens genießen!

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Päck. Mandeltofu
- 1 Päck. Kürbiskerne
- 1 Päck. Kamut Nudeln
- 1 Zitrone
- Olivenöl, Salz, Pfeffer,
- Muskat, evt. Chilipulver,
- evt. Majoran od. Oregano

Zubereitung

Den Hokkaidokürbis waschen und die Enden abschneiden, teilen und mit dem Löffel die Kerne entfernen. Die Schale kann dran bleiben, denn sie wird beim Kochen so weich wie das Fruchtfleisch. Pro Person ca. eine Handvoll 2-3 cm große Stücke schneiden. Wenn Kürbis übrig bleibt, hält er sich im gekühlten Gemüsesfach 3-4 Tage problemlos. Die Kürbisstücke einige Minuten bei großer Hitze in Olivenöl anbraten, dann ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze schmoren. Mit etwas Pfeffer, Salz, ein paar Tropfen Zitronensaft und wer mag, mit Majoran oder Oregano abschmecken. Sie werden feststellen, wenn Sie in dieser

Reihenfolge würzen, wird das Gericht besonders rund schmecken. Das ist ein Geheimnis der Fünf Elemente Küche, das auch in guten Restaurants angewendet wird. Den Mandeltofu in Streifen schneiden und scharf anbraten. Ein Päckchen reicht für für 2-3 Personen. Die Nudeln in Salzwasser kochen und abschütten. „Al dente“ ist kein Muss, für viele sind weichere Nudeln angenehmer zu verdauen. Kamut ist eine Art Urweizen und schmeckt nussig, zu kaufen in der Vollwertversion oder hell, beide sind zu empfehlen und oft besser verträglich als Weizennudeln. Für das Pesto pro Person 2-3 Esslöffel Kürbiskerne in einen Mixbecher geben, mit Olivenöl bedecken, etwas Pfeffer oder Chilipulver dazu, pro Portion eine gute Prise Salz und ca. 1 Esslöffel Zitronensaft, etwas Muskat. Alles mixen. Einen guten Klecks auf jeden Nudelteller geben. Es lohnt sich, vom Pesto eine größere Menge zuzubereiten – es hält sich gut eine Woche im Kühlschrank, und vor allem ist es seehr lecker!

Guten Appetit, genießen Sie das wärmende Orange des Kürbis!

KochLust

Kochstudio für Naturküche & Ernährungsberatung

Claudia Nietzel
Burgblick 20
79299 Wittnau
Tel 0761- 137 51 72
Fax 0761- 137 51 73
post@kochlust.info
www.kochlust.info



Aktuelle Kurse in Wittnau:

Fünf Elemente Ernährung, was ist das?

5.10.

Frühstück mal anders

17.10.

Ernährung für Kinder

16.+23.10.

Ausgewogene Schnellgerichte

13./20./27.11.