

temperamentvoll essen



Birnencreme

Traditionelle Europäische Medizin

Saftig und etwas kernig, aber keinesfalls hart sollen die Birnen für dieses Rezept sein. So wirken sie besonders befeuchtend. So beleben sie die Schleimhäute.

1-2 Fäden Safran mit etwas **abgeriebener Zitronenschale- und frisch gepresstem Zitronensaft** in einer kleinen Schüssel vermischen.

2 Birnen schälen und entkernen. In Stücke schneiden und mit etwas **Wasser, 1-2 EL Honig** sowie **1 Msp. Lebkuchengewürz** dünsten, bis die Birnen zerfallen.

Den Topf von der Hitze nehmen.

25 g Butter oder Mandelmus, 1 Prise Salz und die **Safran-Zitronen-Mischung** dazugeben und cremig rühren.

Nach und nach einen **Eidotter** zügig unterrühren. Nun keinesfalls mehr kochen, damit die Masse schön cremig bleibt.

Die Birnencreme am besten lauwarm mit gehackten **Haselnüssen** und etwas **Kakaopulver** bestreut genießen.

Michaela Hauptmann

Ernährungsexpertin nach TEM

Bankgasse 27 | 2431 Kleinneusiedl | Österreich

0043 664 839 87 08 | www.michaelahauptmann.com

| Michaela.hauptmann@gmx.at

temperamentvoll essen



Barley Water mit Birne

Traditionelle Europäische Medizin

Zu Deutsch „Gerstenwasser“ ist ein altes englisches Rezept, ein wohltuendes Getränk, das die Schleimhäute befeuchtet sowie Lunge und Magen unterstützt.

1 Birne schälen, entkernen und in Stücke schneiden, **2 getrocknete Feigen** und **1 cm Ingwer** hacken und mit **60 g Nacktgerste**, **1-2 Zweiglein Thymian** sowie **1,5 Liter Wasser** zwei Stunden auf kleiner Flamme bei niedriger Temperatur simmern lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen, und das Gerstenwasser mit **Zitronensaft und Salz** abschmecken. Lauwarm schluckweise trinken.

TEM Tipp: Löffle das Barleywater gleich mit der Gerste. Oder du isst die gekochte Gerste zum Frühstück oder als Abendessen mit Birnenkompott und Mandeln.

Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
www.michaelahauptmann.com
Michaela.hauptmann@gmx.at



temperamentvoll essen



Falsche Wuzinudeln- Birne mit Mohn

Traditionelle Europäische Medizin

Eine **Birne** schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Etwas **Wasser, Kardamom** und **Vanillezucker** in einer Pfanne erhitzen und die **Birnenspalten** darin schwenken, leicht karamellisieren und relativ weich dünsten - aber so, dass sie nicht zerfallen. **Geriebenen Mohn** darüberstreuen und mit etwas **Staubzucker** oder mit **Honig** beträufelt servieren. mmmh. Soulfood! Superfood! Lungennahrung!

Dieses schnelle Rezept will ich Dir als Gedankenstoß mitgeben. Manche Lebensmitteln mag man nicht so besonders - sow ei ich die Birne - und doch hat man das Gefühl, dass sie einem gut tun könnten. Kombiniere jene "ungewünschten" Lebensmittel mit dir vertrauten Kombinationen. So wie ich: Birne & Mohn. Ich find´ s einfach herrlich und so mag ich sie die Birne. Und meine Wuzinudeln sind nun wunderbar wohltuend für mich.

Zur Info, Wuzinudeln sind Schupfnudeln aus Kartoffelteig



Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
www.michaelahauptmann.com
Michaela.hauptmann@gmx.at

temperamentvoll

essen

Zwiebelgemüse mit Fenchel

Traditionelle Europäische Medizin

Zwiebeln sind ein Küchenklassiker. "Zwiebeln glasig dünsten ..." so beginnt es oft. Hier ein Tipp. Weniger ist oft mehr: Heize den Topf oder die Pfanne nur auf mittlere Temperatur vor: Wähle Stufe 5 statt 10. Für das Zwiebelgemüse schneide **2 große Zwiebeln** in grobe Streifen (ca. 7-10 mm). **Gemüsefenchel** vierteln, den Strunk herausschneiden und ebenfalls in breite Streifen schneiden. Etwas **Öl** und die Zwiebeln in die Pfanne geben. **1 Prise Vanillezucker** darüberstreuen und sanft braten. 2 Minuten später den **Fenchel** untermischen und mit etwas **Kräutertee** aufgießen. Zudecken und auf kleiner Flamme dünsten. Eine Gewürzmischung aus **Langschwanzpfeffer, Fenchelsamen, Majoran und Salz** zum Gemüse geben und **frische Kräuter** hacken. Sobald das Gemüse weich ist **1-2 EL Obers** zugeben und abschmecken. Mit frisch gehackten Kräutern großzügig dekoriert servieren. Apropos Kräuter. Sei großzügig. Sie aktivieren die Schleimhäute wunderbar. Ich esse gerne ein Spiegelei dazu und kombiniere es mit gekochter Hirse, Buchweizen oder Gerste. **Lass es dir schmecken.**



Michaela Hauptmann, Ernährungsexpertin nach TEM
www.michaelahauptmann.com
Michaela.hauptmann@gmx.at