

## **Ruhe vor dem Neubeginn - Ernährung im Winter und für die Nieren aus Sicht der 5 Elemente-Küche für die unterschiedlichen Stoffwechseltypen**

Der Winter dauert in etwa von 16.11. bis 26.01. <sup>1</sup>

Es ist die Zeit vom Wasserelement mit seiner Tiefe und Stille. Das Organ des Wasserelementes sind die Nieren. Hier ruhen, fest verschlossen, wie in einem Tresor, unsere Lebenskräfte. Einen Teil haben wir von unseren Eltern bei der Zeugung mitbekommen, der andere Teil stammt aus den Überschüssen des Tages. Die Nieren altern als letztes Organ. Für ein langes, gesundes Leben ist es wichtig, die Nieren gut zu pflegen und die kostbare Nierenenergie nicht mit vollen Händen zu verausgaben.

### **Wasser- und Holz-Anfang**

Alles hat einen Wasser und einen Holz-Anfang. Der Wasser-Anfang liegt vor dem Holz-Anfang und bestimmt dessen Qualität und Stärke, er tritt kaum nach außen in Erscheinung, im Gegensatz zum Holz-Anfang.

Der Wasser-Anfang ist in der Natur die Zeit, wo der Samen im Boden auf Licht und Wärme wartet. Die Samen sind die Essenz des vorangegangenen Jahres und sind schon da. Im Winter ruhen die Samen und Knospen im Boden bzw. im Inneren und harren auf den nächsten Neuanfang. Der Wasseranfang ist die Zeit der Planung und Vorbereitung eines Projektes, es ist die Zeit des Studiums, der Überlegung und des Konzipierens im Verborgenen.

Im Frühling, wenn das Element Holz regiert, tritt die Qualität des Wasserelementes im „Holz-Anfang“ klar zutage:

Die Energie des Holzes mag noch so überbordend sein, wenn die Samen nur mäßig gut sind, kann sich das Unternehmen daraus nicht über eine bestimmte Grenze hinaus entfalten. Hat man für eine Prüfung zu wenig gelernt, sind die Verhandlungen mit der Bank um die Finanzierung eines Projektes schlampig geführt worden, so kann einem unterwegs schon mal die Luft ausgehen. Weil das so wichtig ist, bereiten sich Chinesische Eltern auch 2 Jahre lang auf die Zeugung eines Kindes vor mit dem Ziel, in dieser Zeit, die eigenen Erbanlagen gut zu pflegen, damit das Kind die besten Startchancen hat. Je nachdem, wie wir uns im Winter versorgen, sind wir im Frühling müde, krank, antriebslos, haben zugenommen, oder sind fit und voller Tatendrang und Unternehmungslust.

Die **Yang-Energie** wird **im Winter nach innen und unten** geleitet, (im Sommer nach außen und oben). Das Yang ruht im Körperinneren. Wichtig ist, das Yang nun nicht zu überhitzen, da es im Körperinneren schwer abgekühlt werden kann. Das Yang im Körperinneren braucht Wärme, aber nicht Hitze. Es braucht Ruhe und soll durch Hektik und viele Verpflichtungen nicht aufgezehrt werden<sup>2</sup>. Typisch für eine Überhitzung ist die Verschlechterung von Hautsymptomen infolge der inneren Hitze im Winter, ebenso wie Grippe im Frühling mit Fieber. Es tut dem Körper gut, den „Dampf“, die Hitze, durch sportliches Training mit Schwitzen oder Saunagänge ableiten zu können. Geschieht dies nicht, besteht die Gefahr von Grippe im Frühling, die mit viel Schwitzen und Fieber einhergeht. (Hat man sich im Sommer zu stark abgekühlt, sind Erkältungen im Herbst die Folge, die mit Untertemperatur verbunden sind, wo man kaum schwitzen kann.)<sup>3</sup>

### **Pränatales (vorgeburtliches) Qi (Jing, Essenz)**

<sup>1</sup> Verwendete Literatur: „Die Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin“ Band 5 Wandlungsphase Wasser von Udo Lorenzen und Andreas Noll, 2000 Müller & Steinicke, München „Die Grundlagen der Chinesischen Medizin“ Giovanni Macioccia Verlag Dr. Erich Würh GmbH Kötzing/Bayer. Wald, 1994, 1997

„Nieren- Hüter unserer Gesundheit“ Lilo Gaudszun, Aurum-Verlag, 2000

<sup>2</sup> Vgl. Wenn die Essenz (Jing) richtig gespeichert wird, also nicht verstreut wird, erkrankt man im Frühling nicht an fieberhaften Erkrankungen..., wenn die Essenz im Winter nicht gespeichert wird, erkrankt man im Frühling an fieberhaften äußeren Erkrankungen.

<sup>3</sup> Claude Diolosa, im Lehrgang „Krebs (Zhong Liu) in der TCM“ im Bacopa-Institut, September 2011



Vorgeburtliches Qi (pränatal) erhält man bei der Zeugung von seinen Eltern. Dann ist der kleine Mensch eine „Fressmaschine“. Ist durch Wachstum und Essen eine bestimmte Menge an postnatalem Qi erreicht, setzt die Pubertät ein, der Beginn der Entwicklung zur sexuellen Reife.

Das vorgeburtliche Qi (auch „Jing“, „Essenz“ genannt) ist zuständig für Zell- und Gewebserneuerung, es ist Träger der Erbinformation (DNS), verantwortlich für die Lebensspanne und die Erhaltung der Gesundheit, es kann nicht vermehrt werden.

Die Nieren geben jeden Tag ein wenig dieses pränatalen Qi ab um die Körperfunktionen in Gang zu bringen. Dadurch wird die Essenz im Laufe des Lebens Tag um Tag weniger, wir altern. Alles was er darüber hinaus täglich braucht, holt sich der Körper an Kraft und Saft (je nach Bedarf) vom nachgeburtlichen (postnatalen) Qi. Wichtig ist, dass dieses in ausreichendem Maß vorhanden ist, falls nicht, wird das vorgeburtliche Qi angezapft. Das geht an unsere Substanz, zunächst merkt man davon nichts, im Laufe der Zeit, wenn die pränatale Essenz schon deutlich weniger geworden ist, ist es erkennbar z.B. daran, dass wir früher altern, dass unsere Widerstandskraft deutlich abgenommen hat, dass wir unsere Leistungsfähigkeit deutlich eingebüßt haben.

Es ist wichtig, darauf zu achten, dass unsere Essenz täglich nur als Starter für sämtliche Lebensprozesse Verwendung findet und nicht darüber hinaus vorschnell aufgebraucht werden muss. Deshalb ist das Wissen und die Sorge um das postnatale Qi von großer Bedeutung. Selbst wenn das pränatale Qi schon aufgebraucht worden ist, hilft die gute Pflege des postnatalen Qi noch, die Lebenskräfte einigermaßen am Laufe zu halten.

### **Postnatales (nachgeburtliches) Qi (Jing, Essenz)**

Das nachgeburtliche (postnatale) Qi (Jing) wird gebildet aus der Nahrung und der Atemluft im Verhältnis: 2:1.

Alles was am Tag aus Nahrung und Atemluft nicht verbraucht worden ist, wird als postnatales JING (= ESSENZ) in den Nieren gespeichert.

Konkret: Hochwertiges, bekömmliches Essen, Gute Luft, ausreichend Schlaf und Erholung, sowie maßvolle Bewegung dienen dazu, postnatales Jing aufzubauen und helfen, mit dem pränatalen Jing sparsam umzugehen. Darauf nur im Urlaub zu achten, ist zu wenig.

*Die Kunst möglichst alt, bzw. in hoher Gesundheit alt zu werden besteht darin, möglichst viel postnatales Qi aufzubauen, um möglichst wenig vom pränatalen (= „elterlichen“) Qi verbrauchen zu müssen.*

→Gute Ernährung ist kein Luxus!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! sondern **Teil der Lebenspflege!**<sup>4</sup>

### **Die Nieren pflegen**

Winter ist die ideale **Zeit für Rückzug**. In der Tiefe und Stille erfolgt **Regeneration**, werden die Keime für das neue Leben gebildet und aufbewahrt. **Im Winter führt Lebenspflege aber auch am ehesten dazu, dass die tiefsten Lebensenergien gut genährt** werden können. Einem guten Neustart ins Neue Jahr sind dann Tür und Tor geöffnet.

Gute **Übung** für die Nieren:

Sich sammeln = den Geist in seinem natürlichen Zustand ruhen zu lassen, ohne etwas abzulehnen oder herbei zu wünschen!

### **Was brauchen unsere Nieren**

- Genügend Schlaf
- Die Füße und die Hüftgegend immer gut warm halten. **Tipp:** ein Lammfell ins Bett oder auf den Stuhl, Fauteuil legen, auf (in) dem man oft sitzt. Stets auf warme und trockene Füße achten; Warme Socken, Hausschuhe verwenden!
- Gutes Essen, täglich

**Und so könnte ein Speiseplan der unterschiedlichen Stoffwechselformen für den Winter aussehen, der unsere Nieren mit all dem versorgt, was ihnen gut tut:**

<sup>4</sup> Dieser Satz stammt von meiner Lehrerein, Barbara Temelie. Ich liebe ihn besonders, weil er die Bedeutung der **täglichen** Nahrung so treffend ausdrückt.



Im Winter braucht es heiße und warme Nahrungsmittel in yinzierenden, also Säfte aufbauenden Zubereitungsarten. Das sind lange gekochte Eintöpfe, Kraftsuppen, Gebackenes, Aufläufe mit kühlendem Gemüse und die Verwendung von vermehrt pflanzlichem Eiweiß (dieses ist weniger yangig als tierisches Eiweiß), also Pilze, Nüsse, Bohnen und Linsen. DIE idealen Nahrungsmitteln zum Aufbau der Nierenenergie: Alles was schwarz ist: Schwarze Bohnen und Linsen, Schwarzer Sesam (neuerdings auch als Gomasio erhältlich), Schwarzer Reis, schwarzer (un)echter Kaviar, (Algen).

Als kühlendes Gemüse dienen z.B. die kalten Tomaten in getrocknetem Zustand oder als Soße, in welchen sie wärmer wirken. In Kombination mit heißen Nahrungsmitteln helfen sie, uns mild zu befeuchten und nicht zu stark zu erhitzen. Dennoch darf nicht übersehen werden, uns vor der äußeren Kälte gut zu schützen. Hier hilft: Kochen mit ein wenig Alkohol, Geräuchertes, sowie die Verwendung von heißen Nahrungsmitteln in Maßen: Hafer, Wild-, Lamm-, Schaf-, Ziegenfleisch, Lauch, frischer Ingwer, heiße Gewürze. Eine der besten Fleischsorten, im Chinesischen auch blumig als „Haustier des Wassers“ bezeichnet, ist das Schwein. Das ist angesichts der Erfordernisse für die Küche im Winter leicht nachzuvollziehen: Schweinefleisch ist von der Temperatur her neutral, befeuchtet unsere Organe und wirkt nährend.

Das regionale Wintergemüse (Wirsing, Grün- und Weißkohl(kraut), Rüben aller Art, Kohlsprossen (Rosenkohl), Karfiol (Blumenkohl)) ist in den Wintermonaten nicht nur überaus billig, es ist auch ein wertvoller Vitamin C-Lieferant: Das darin enthaltene Vitamin C wird erst durch den Kochvorgang aufgeschlossen. (Wie sonst hätten die Menschen früher die langen Winter ohne Südfrüchte und frischem Obst überstanden!). Stets auch kleine Portionen rohes Sauerkraut essen!

Die sog. „Frucht des Wassers“ ist die Maroni, bzw. Edelkastanie: Die Maroni nährt den Magen, fördert die Mitte, tonisiert die Nieren, stärkt die Muskeln und die Knochen, fördert den Blutfluss und hemmt zugleich Blutungen.

#### **Der Geschmack des Wasserelements ist der Salzige.**

Der Geschmack Salz leitet nach innen und unten und löst Blockaden (Vorsicht, wenn im Übermaß genossen, trocknet Salz aus). Dazu gehört alles, was aus dem Meer kommt, nach Salz schmeckt, sowie Bohnen (beachte: ihre Nierenform!) und Linsen, weil sie eine sehr positive Wirkung auf die Nieren haben. Zur Verwendung in der Küche ist es ratsam, unraffiniertes, unjodiertes Meersalz abwechselnd mit unraffiniertem, unjodierten Steinsalz zu verwenden. Dr. Roland Heber, TCM-Arzt, nennt das raffinierte Salz „Weißes Gift“ im Gegensatz zum unraffinierten Salz, welches er für den Menschen als „Weißes Gold!“ bezeichnet.

### **FRÜHSTÜCK**

#### **Für Sympathikus- und Betatypen**

##### **Rezeptideen**

Dinkelgrießbrei mit Maronenmehl und Nussmus

Kamutbrei mit Adzuki-Bohnen

Hirseauflauf mit Früchten und Nüssen

Baked Beans

Schwarze Linsensuppe mit getrockneten Tomaten und Ei, gewürzt mit Bohnenkraut

#### **Ideales Frühstück für Parasympathikus- und Glykotyp**

Schweineblut: fördert die Blutbildung, stoppt Blutungen und normalisiert die Funktion des Dickdarms.

Schweineleber: stärkt die Leber, nährt das Blut, verbessert das Sehen.

Schweineherz: Herzklopfen, spontane Schweiße, Schlaflosigkeit

Schweineniere: stärkt das Nieren-Qi und das Jing.

Bei Innereien, insbesondere bei Innereien vom Schwein, auf sehr gute Qualität achten; heimische Landwirte produzieren oft (obwohl nicht immer biozertifiziert) sehr gute Qualität an Fleisch

##### **Rezeptideen**

Blutwurstscheiben mit mitgebratenem Apfel

Schnelle Pfanne von Innereien insbesondere vom Schwein mit getrockneten Tomaten



oder Tomaten aus dem Glas und/ oder Pilzen  
 Sauerkrautsuppe mit fetter Wurst  
 Schwarze Linsensuppe mit getrockneten Tomaten und Ei und Speck  
 Faschiertes (Hackfleisch) aus der Pfanne mit ein wenig Weißkraut  
 Pilzpfanne (ideal: Austernpilze und Shiitakepilze) mit ein wenig Ei, Speck oder Schinken  
 Mildes Chili mit Speck oder fetten Würsten  
**Die Ausgewogenen Typen:** können von allem essen und suchen sich aus dem Angebot das, was ihnen je nach Lust und Laune gut erscheint.

## **MITTAGESSEN**

### **Für Sympathikus- und Betatypen**

#### **Rezeptideen**

Wirsinggemüse mit ein wenig Speck oder Faschiertem Fleisch (Hackfleisch)  
 Krautrouladen gefüllt mit Faschiertem (Hackfleisch)  
 Gemüse-Nudelauflauf mit (Schinken und) Ei, und ein wenig Parmesan oder Schafkäse überbacken  
 Moussaka  
 Lasagne  
 Schwarze Nudeln (mit Tintenfisch schwarz gefärbt) mit Tomatenpesto und Pinienkernen  
 Faschiertes mit Bohnen „Chili mild“ (Rezept siehe unten)  
 Schweinsfilet mit Polenta und warmem Krautsalat  
 Im Ofen gebackene Süßkartoffelscheiben mit Pute

### **Für die Ausgewogenen Typen**

#### **Rezeptideen**

Gans mit Weißkraut und Kartoffelknödel  
 Ente mit Semmelfülle, dazu Rotkraut  
 Rindsrouladen gefüllt mit Essiggurkerl und Speck  
 Kalbsschnitzel gerollt, darin: gebratener Speck und 1 Dörripflaume  
 Gedämpfter Lachs mit Wirsinggemüse, gewürzt mit Gelbwurz und Muskat  
 Topinambur mit Fischfilet von Heilbutt, Kabeljau (Dorsch) oder Scholle

### **Für Parasympathikus- und Glykotyp**

#### **Rezeptideen**

Schweinebraten  
 Rehkeule gedünstet im Ganzen (Rezept siehe unten)  
 Schweinsfilet mit warmem Krautsalat mit Speckwürferl  
 Leberknödel mit Sauerkraut  
 Grammelknödel mit warmem Krautsalat samt Speckwürferln  
 Karpfenfilet in der Mohnpanier, dazu Kartoffel-Mayonnaise Salat  
 Backhuhn mit Kartoffel-Mayonnaise Salat

## **ABENDESSEN:**

### **Für Sympathikus- und Betatypen:**

#### **Rezeptideen:**

Maronensuppe (Rezept unten)  
 Gemüsesuppe mit Bohnen und Nudeln  
 Schwarzer Reis mit gedämpften Salatherzen und Putengeschnetzeltem  
 Stangensellerie mit Schwarzen Bohnen  
 Mildes Curry mit Fisch in Kokosmilch  
 Schwarze Linsen mit getrockneten Tomaten und frischem Ingwer  
 Bratobst gefüllt mit Nussmus  
 Birnen mit schwarzem Semsammus (Rezept siehe unten)

### **Für die Ausgewogenen Typen**

#### **Rezeptideen**

Kichererbseneintopf mit Yamswurzel und Winter-Kürbis  
 Waldpilzeintopf mit Gerste  
 Topinamburpüree mit Zander  
 Hühnerbrust gebacken dazu Erbsen-Karottengemüse



Rehfilet an Blaukraut und Knödeln mit Dörrpflaume und Orangenspalten  
 Wiener Schnitzel vom Schwein mit Kartoffeln  
 Ente und Maroni-Rotkraut mit Orangenfilets  
 Fischpfanne aus Kabeljau, Barsch und Heilbutt mit Kokosmilch und Curry  
*Siehe auch unter den Rezepten für die anderen Stoffwechselformen, in der Menge an Beilagen und der Hauptspeise abgewandelt.*

### **Für Parasympathikus- und Glykotyp**

#### **Rezeptideen**

Schwarze Sojabohnen-Suppe mit Schweinenieren (Rezept siehe unten)  
 Eintopf vom Wildschwein (das Eintopf Rezept im Rezeptteil unten, kann beliebig abgewandelt werden)  
 Eintopf aus getrockneten Waldpilzen und dicken Bohnen  
 Ente und ein wenig Rotkraut mit Maroni  
 Sauschädel  
 Sulz vom Schwein  
 Klach(e)lsuppe<sup>5</sup>  
 Dicke Bohnensuppen mit Würsten oder Speck

#### **Ideale Getränke an kalten Wintertagen**

Gewürztees, Getreidekaffee, Rotwein, Glühwein, Punsch, Likör, Schnaps; Kaffee mit Kardamom

#### **Nicht angesagte Getränke im Winter**

Eisgekühltes, Getränke mit Eiswürfeln, Mineralwasser, Grüner Tee, Eistee, Limonaden mit viel Zucker

#### **Vermeiden**

S-Früchte, Rohkost, Eis, Tiefgekühltes, Kaltes und Süßes im Übermaß  
 Eiweißpulver - es belastet die Nieren.  
 Das Qi nicht zerstreuen durch Alkohol, Überanstrengung, Sport, Stress, zu viel Bildschirmarbeit (PC, TV)  
 Gefährlich: Nackte Hüften, Kalte Füße anstreifen lassen.  
 Die Kälte kommt leicht durch die Nierenpunkte in den Körper: Diese befinden sich an den Fußsohlen.  
 Sexuelle Kraft/ Libido stärken:  
 Durch Lamm, heiße Gewürze, Gewürztees,

## **5 Rezepte für die Winterzeit**

### **Maronisuppe**

Zutaten für 10 Personen:

400 g Edelkastanien gekocht und geschält (als solches im Tetrapack, Glas oder Dose erhältlich)

Butter nach Belieben

1 Liter Suppe oder Fleischbrühe

Salz

Zubereitung:

Die Kastanien durch ein Sieb passieren.

In einem flachen Topf die Butter schmelzen und das Kastanienpüree einrühren. Die Suppe dazugeben und alles unter Rühren zu einer cremigen, flüssigen Suppe vermischen. Auf kleiner Flamme nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

---

<sup>5</sup> ist eine kulinarische Spezialität der Steiermark und Kärntens, die aus Schweinshaxe, Wurzelwerk und Gewürzen hergestellt wird. Die Klachelsuppe wurde früher insbesondere an Schlachttagen zubereitet und in der Südost-Steiermark mit Heidensturz serviert. Das Wort „Klachel“ ist eine regionale österreichische Bezeichnung für die Schweinshaxe, die ursprüngliche Bedeutung ist Glockenschwengel.



## Schwarze Sojabohnen-Suppe mit Schweinenieren

*Wärmt die Nieren, tonisiert das Yang, vertreibt pathogenen Wind.*

2 Schweinenieren in 4 Teile schneiden

Die Sehnen entfernen und gründlich waschen

Ebenso 500 g Schwarze Sojabohnen waschen und kochen.

Beides in 2 l Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft, 10 Wacholderperlen und 1/2 Tl Kurkuma, 1 Prise Zimt, 3 Scheiben frischem Ingwer, 2 Lorbeerblättern, 1 Tl Bohnenkraut, so lange kochen bis die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist. Die Nieren und die Bohnen essen und 3 mal täglich von der Suppe trinken.

## Eintopf: Faschiertes mit Bohnen „Chili mild“

### Zutaten

F/E/M Faschiertes (Hack) vom Lamm, Kalb, Rind, Schweinefleisch, Wild

E Kokosfett zum Anbraten

M frischer Ingwer fein gehackt

M gerebelter Thymian

M gerebelter Majoran

M gerebelter Oregano

M gerebelter Basilikum

M Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

W Bohnen nach Belieben aus dem Glas oder vorgekocht

W ein wenig Salz

(ev. H Tomaten aus der Dose/Glas, geschält im eigenen Saft)

Oder H Spritzer Zitronensaft

F Gelbwurzpulver

F Bockshornkleesamenpulver

E Kokosfett

M Pfeffer

W Salz (mind. 1 knapper El)

Das Kokosfett in einer heißen Pfanne zum Schmelzen bringen.

Ganz kurz unter großer Hitze und Rühren das Faschierte/Hack darin anbraten, die Hitze reduzieren. Der Reihe nach die Gewürze sowie die anderen Zutaten beifügen. Wenn Tomaten nicht gewünscht oder nicht vertragen werden, diese weglassen, stattdessen (für das Kochen im Kreis) ein paar Spritzer Zitronensaft beifügen. Ein wenig Kokosfett dazugeben, Pfeffer, ein wenig Salzen und die Bohnen schon vorgekocht beifügen. Ca. 1 Stunde zugedeckt bei nicht allzu großer Hitze köcheln lassen. Abschließend mit Salz abschmecken.

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochdauer:** ca. 1 Stunde

## Rehkeule gedünstet im Ganzen

*Wärmt, stärkt das Yang und die Immunkraft*

Zutaten:

M Rehkeule im Ganzen (nicht ausgelöst)

M Pfeffer aus der Mühle

M Rosmarin gerebelt, frisch gemahlen

W Salz

E 2 El Kokosfett (oder Schmalz)

E ca. 2 Portionen Wurzelgemüse – beachten, den Lauch und den Petersilie trennen

M Lauch

H Petersilie frisch

H Tomaten frisch (ca 1 kg) oder 2-4 Dosen Pelati-Tomaten

F Gelbwurz (Kurkuma) 1-2 Tl

F 5-8 Wacholderbeeren, mit dem Messerschaft oder im Mörser angequetscht



E Maronen (gibt's fertig gekocht und geschält vakuumverpackt von Ja Natürlich! (Billa und Merkur), aber auch in Feinkostläden.

M 2 Lorbeerblätter

M Majoran

M Basilikum

M Thymian, ca. 1/2 El

Zubereitung

Rehkeule von allen Seiten mit ein wenig Kokosfett (oder Schmalz), Pfeffer und Rosmarin sowie Salz gut einreiben, dann im Rohr bei 250 Grad ca. 20 Minuten anbraten, damit sich die Poren schließen.

In der Zwischenzeit

Das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (nicht zu klein).

Zur Rehkeule nun die Tomaten, Petersilie, Gelbwurz, Wachholderbeeren, das Wurzelgemüse, die Maronen, den Lauch, die Lorbeerblätter, Rosmarin, Majoran, Basilikum und Thymian geben. Ev. mit ein wenig heißem Wasser aufgießen, eine Prise Salz dazugeben (Beachte: Salz kann das Fleisch trocken und hart machen, erst nach dem Braten salzen, der Braten wurde ohnedies mit Salz eingerieben, während des Bratens nahezu kein Salz mehr dran geben).

Die Ofenform mit Alufolie abdecken.

Die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Zugedeckt ca. 2, 5 bis 3 Stunden sanft schmoren lassen.

Dazu passen gut: Spätzle (auch aus Dinkel, Buchweizen oder Weizen), Servietten- oder Semmelknödel, sowie Birnenhälften mit Preiselbeeren gefüllt.

*Das Rezept hat sich bewährt, weil in diesem Fall das Rehfleisch nicht stundenlang und mühselig von der Haut befreit werden muss. Durch diese Zubereitungsart samt langer Kochzeit wird alles weich und schmackhaft.*

## **Birnen mit schwarzem Sesam aus dem Backofen oder Dampfgarer**

*Verbessert die Blutqualität, hebt die Nierenenergie, stärkt die Blase, enthält viel Calcium*

**Zutaten** pro Person:

E 1/2 Birne

E Kokosfett zum Einfetten der Form und für Kokosflöckchen zum Darüber streuen

E Schlagobers

H 1 El Preiselbeerkompott

**Fülle:**

E ¼ El schwarzer Sesam ungemahlen oder Schwarzes Sesammus

E 1 MSP Zimt

E 2 MSP Vanillepulver

M Prise Kardamom

M Sake (=Reiswein) oder Rum

M Prise Salz

H Saft 1/4 Zitrone

F MSP Kakaopulver

**Zubereitung:**

Den Schwarzen Sesam in einer Kaffeemühle mahlen, in eine Schüssel füllen, die restlichen Zutaten untermischen und ein wenig ruhen lassen

**In der Zwischenzeit**

Die Birnen waschen und halbieren, das Gehäuse großzügig aushöhlen (in das entstandene Loch kommt hernach die Fülle). Die Birnen füllen.

**Im Backofen**

Eine Auflaufform mit Kokosfett einfetten

Birnen reinlegen

Mit Kokosfettflöckchen belegen.

Bei 200 Grad Celsius 25 Min. bis 40 Minuten im Backrohr braten (je nach Größe und



Härte der Birnen)  
oder im **Dampfgarer**.  
Birnen reinlegen  
Mit Kokosfettflöckchen belegen  
Ca. 20 bis 30 Minuten

***In der Zwischenzeit***

Das Schlagobers steif schlagen

***Zubereitungszeit:*** 20 Minuten

***Bratzeit:*** 25 Minuten - 40 Minuten

***Anrichten:***

Pro Teller: 1 Birnenhälfte, 1 El Preiselbeerkompott, 1 Tupf Schlagobers

