

---

## Kohlgemüse "Fünf Elemente"

---

### Zutaten (für 2 Portionen):

W	200 ml	kaltes Wasser
E	1 EL	Ghee
E	200 g	Kohl (Wirsing)
M	1 Pr.	Kümmel
W	1 Pr.	Salz
H	1 Spr.	Zitronensaft
F	½ TL	Kurkuma

### Vorbereitung:

Kohl waschen und grob schneiden (harten Strunk entfernen)

### Zubereitung - im Kreis kochen:

Das kalte Wasser in eine Pfanne oder einen Topf geben und erhitzen - es wechselt durch das Erhitzen in das Feuer-Element. Im Kreis weiter geht es mit Erde: Ghee im Wasser schmelzen lassen und den Kohl dazugeben. In der angegebenen Reihenfolge die Gewürze dazugeben und umrühren.

Bei geschlossenem Deckel weich dünsten, zwischendurch umrühren

Sehr gut passt gerösteter und gemörserter schwarzer Sesam dazu. Mit ein paar Nüssen oder Pinienkernen und Reis ist es ein köstliches Essen für Kohlenhydrattypen. Für Eiweißtypen passt es gut als Beilage zu gebratenem Fleisch. Das Fleisch kann auch in Stücke geschnitten und mit gedünstet werden.

### Wirkung nach TCM:

Die thermische Wirkung von Kohl ist neutral-warm, der Geschmack süß und scharf. Er

- stärkt das Qi - besonders das Magen-Qi
- eliminiert Hitze und reduziert Feuer
- reguliert den Stuhlgang
- bewegt Blut
- reguliert und bewegt Qi

Gemeinsam mit den wärmenden Gewürzen Kümmel und Kurkuma, sowie der kühlenden Zitrone und der schonenden Zubereitung ist das Gericht leicht wärmend.