
Sommerliche Fleischbällchen-Pfanne



Zutaten (für 2 Portionen):

E	2 EL	Ghee oder Olivenöl
E	300 g	Faschiertes nach Wahl
H	2	Tomaten
E	2	Paprikaschoten
H	½	Zitrone
E	2	Eier
E	100 ml	Schlag
F	¼ TL	Bockshornkleesamen gemahlen
M		Pfeffer
M	½ TL	Kreuzkümmel gemahlen
M	1 TL	Oregano getrocknet
W		Salz
H	2 EL	frische Petersilie

Vorbereitung:

Tomaten und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Petersilie hacken, Eier mit Schlag versprudeln, Zitrone auspressen, Faschiertes mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Fleischbällchen formen

Zubereitung:

In einer Pfanne mit hohem Rand (Tajine falls du eine hast) das Fett erhitzen, die Fleischbällchen darin anbraten. Hitze reduzieren und Tomaten, Zitronensaft, Paprika dazugeben. Salz, Bockshornkleesamen, Oregano und Kreuzkümmel dazugeben und umrühren. Deckel drauf und 15 min schmoren lassen.

Die Eier-Schlag-Mischung darüber gießen, leicht verrühren und bei geschlossenem Deckel weitere 5 min köcheln lassen.

Dazu passen Reis und Quinoa. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

Wirkung nach TCM:

- Fleisch, Schlag und Eier sind sehr nährend und stärken wunderbar unsere Mitte. Sie stärken Qi, Blut und Yin und sind somit z. B. bei Erschöpfung, Kraftlosigkeit und Trockenheit sehr zu empfehlen.
- Paprika lösen und transformieren Schleim und stärken das Qi.
- Tomaten eliminieren Hitze und kühlen das Blut, außerdem stärken sie Yin und Blut.