



## Fenchel mit gerösteten Walnüssen

Element	Zutat	Zubereitung
	Fenchel	Waschen und in Stücke oder Streifen schneiden
F		Wenig heisses Wasser
E	1 Fenchelknolle, in Streifen geschnitten	Kurz andünsten
M	Muskat, etwas Ingwer gerieben	
W	Prise Salz	
H	Ein Spritzer Zitrone	
F	Eine Prise Kurkuma	Dazu geben, dünsten bis das Gemüse gar aber noch knackig ist
E	Etwas gutes kaltgepresstes Olivenöl	Darüber geben, nicht mehr kochen
E	Halbe Walnüsse	Leicht rösten und darüber streuen

Wirkung: erwärmend, baut Qi auf, stärkt die Mitte, stärkt die Abwehrkräfte, stärkt die Nieren

Dazu passt: Reis, Hirse und Polenta