

Gerstebohneneintopf 5E

Element	Zutaten	Zubereitung
	Vorbereitung	
W	100 g Borlotti- oder Kidneybohnen	Über Nacht einweichen
W	Eingeweichte Bohnen; 1 EL Algen oder 1 Lorbeerblatt	Einweichwasser wegschütten und in kaltem Wasser aufsetzen; im Dampfkochtopf 30-40 Min kochen.
	Separat	
E	50 gr Rollgerste	Weichkochen nach Packung (ca. 10 Minuten plus Warmhaltetopf)
F		In einem heissen Topf
E	Raps- od. Olivenöl	Erhitzen
E	Gemüse der Saison z.b. 1 Rüebli, ½ Sellerie, Stangensellerie	Kleingeschnitten dazu
M	1 Zwiebel fein gehackt	Dazugeben, sanft anbraten
W	Gemüsebrühe	Ablöschen, ca. 5 Minuten dünsten
	Bohnen und Gerste	Dazugeben, mischen, ca. 10 Minuten leicht kochen
H	Petersilie	abschmecken
F	Kurkuma Oregano	
E	Estragon	
M	Pfeffer	
W	Salz	

Kulinarische Empfehlung: Es kann vom ganzen mehr gemacht werden, ist gut haltbar in Glas im Kühlschrank. Oder von Gerste und Bohnen mehr kochen und später neu mischen.

Wirkung: Bei Qi-Mangel, Feuchtigkeit, Leber-Qi-Stagnation

Quelle: Eigenkreation Karin Nowack