

Leicht abnehmen

DIE GEHEIMNISSE DER 5-ELEMENTE-KÜCHE

Text christina.dirnbacher@wellness-magazin.at

Abnemen ist wohl einer der beliebtesten Neujahrsvorsätze. In ihrem Buch „Die Fünf-Elemente-Küche zum Abnehmen“ bietet Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Nichterl einen Fahrplan zum Wohlfühlgewicht und zeigt, wie man laut Traditioneller Chinesischer Medizin durch die richtige Lebensmittelauswahl die „Mitte“ stärken, Feuchtigkeit ausleiten, Blockaden lösen und letztlich Gewicht reduzieren kann. Dabei ste-

hen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser für je einen Geschmack. Damit der Körper im Gleichgewicht bleibt, gilt es die Geschmacksrichtungen ausgewogen miteinander zu kombinieren. Auch die Suppenrezepte aus dem Kochbuch „Suppito – 2 Frauen, 5 Elemente und 44 Suppen“ von Dr. Andrea Scholdan und Laurence Koblinger eignen sich für die Zeit nach den üppigen Festtagen: Leicht zum Nachkochen. ■

Spargel-cremesuppe

Zutaten

Für 8 Personen

Erde

1 Bund weißer

Spargel, 1 Bund

grüner Spargel,

2 mehlig, geschälte, grob zerkleinerte

Erdäpfel, 1–1,5 l heißer Gemüsesud,

1/2 TL Rohrohrzucker,

3 EL Butterschmalz

Metall

1 mittelgroße, grob zerkleinerte Zwiebel,

je 1 Msp. frisch gemahlener Kardamom

und Pfeffer, 1 Msp. frisch gemahlene

Muskatnuss

Wasser

unraffiniertes Meersalz nach Bedarf

Holz

Als Deko: 2 EL gehackte Petersilie

Feuer

1 Msp. frisch geriebene Zitronenschale

heißes Wasser nach Bedarf

Spargel

Entgiftet und entwässert

Nährwerte (pro Portion)

Energie	100 kcal
Fett	6,0 g
Kohlenhydrate	7,0 g
Eiweiß	3,0 g
Ballaststoffe	2,8 g



Zubereitung

1. Weißen Spargel unterhalb des Kopfes bis zum Ende, bei grünem Spargel nur das untere Drittel schälen. Holzige Enden entfernen. Spargelköpfe auf 1 1/2 cm Länge abschneiden, in 1/4 l heißem Wasser mit je 1 Msp. Salz und Zucker bissfest kochen und zur Seite stellen.
2. Die restlichen Spargelstangen in 2 cm große Stücke schneiden. Butterschmalz erwärmen. Gemüse, Gewürze (außer Salz, Pfeffer und Muskat) zufügen, umrühren, mit Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen.
3. Im Mixer pürieren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Spargelspitzenwasser aufgießen, bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und kurz aufkochen.
4. Zum Schluss die Spargelspitzen untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.



Zitronenhuhnspeieße mit Quinoa-Risibisi

Zutaten

Für 2 Personen

200 g Hühnerbrustfilets, 1/2 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 100 g Erbsen, 1 Knoblauchzehe, 4 Lorbeerblätter, Pfeffer aus der Mühle, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 1 Prise Salz, 1 Tasse Quinoa, 2 Tassen Wasser, 2 Zitronen, 1 TL Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung

1. Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zitronen waschen und die Zitronenschale abreiben. Dann aus einer Zitrone den Saft auspressen. Die Hühnerstücke mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Pfeffer, Salz, Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und Paprikapulver in einer Schüssel vermischen.
2. Inzwischen das Quinoa waschen und in einem Topf mit 2 Tassen Wasser erhitzen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Einmal aufkochen und dann zugedeckt auf kleiner Flamme 20 Minuten weichkochen. Die Erbsen zugeben, kurz ziehen lassen und zum Schluss gehackte Petersilie unterrühren.
3. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren. Lorbeerblätter halbieren und das marinierte Hühnerfleisch

abwechselnd mit Zitronenscheiben und Lorbeerblättern auf Holzstäbchen stecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Speieße auf jeder Seite einige Minuten knusprig braten. Die Speieße mit dem Quinoa auf zwei Tellern anrichten.

4. In einem Suppentopf Wasser erhitzen. Buchweizen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und ins Wasser geben. Die Karotten putzen und in Scheiben schneiden, den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und mit dem Gemüse in den Topf geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen.
6. Die Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Paprikapulver zur Suppe geben.

Nährwerte (pro Portion)

Energie	415 kcal
Fett	15,2 g
Kohlenhydrate	34,5 g
Eiweiß	32,7 g
Ballaststoffe	5,0 g

Unsere Expertin

Als Diätologin ist Sylvia Jauk Spezialistin für Ernährungsmedizin und errechnete die Nährwertangaben für die Rezepte.



Radicchio-Fisolensalat mit Erdnüssen und Ei

Zutaten

Für 2 Personen

250 g Fisolen, 2 Eier,
1 TL Honig, 1 Handvoll
Erdnüsse, ungeschält,
2 EL Rapsöl, 1/2 Chilischote,
Pfeffer aus der Mühle, 1 daumengroßes
Stück Ingwer, 1 Prise Salz,
2 EL Essig, Saft einer Zitrone,
1/2 Kopf Radicchio

Erdnüsse

Erdnüsse sind in der chinesischen Küche eine wichtige Zutat und werden mit dem roten Häutchen gegessen. Ungesalzen wirken sie schleimlösend und blutdrucksenkend, ebenso senken sie die Blutfette. Geröstete und stark gesalzene Erdnüsse bewirken aufgrund ihres hohen Salzgehalts genau das Gegenteil – sie verschleimen und fördern die Gewichtszunahme.

Zubereitung

1. Die Fisolen waschen, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Salzwasser in einem großen Topf erhitzen und die Fisolen darin 3 Minuten blanchieren, dann abgießen und die Fisolen beiseite stellen.
2. Die Eier ebenfalls 3 bis 5 Minuten kochen. Chilischote und Ingwer fein hacken und mit Rapsöl, Honig, Pfeffer, Salz, Essig und Zitronensaft vermischen.
3. Die Erdnüsse schälen. Den Radicchio in Streifen schneiden und mit Fisolen, Erdnüssen und der Marinade gut vermischen. Den Salat auf zwei Schalen verteilen, die gekochten Eier halbieren und dazureichen.

Nährwerte (pro Portion)

Energie	375 kcal
Fett	26,4 g
Kohlenhydrate	17,9 g
Eiweiß	15,9 g
Ballaststoffe	6,5 g



Jeder gute Koch hat seine kleinen Geheimnisse

Österreichs beliebteste Kräuterbutter





Gemüsesuppe mit Fisch

Zutaten

Für 2 Personen

1 Fenchelknolle, 3 Karotten,
 1 Briefchen Safranfäden,
 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer aus der Mühle,
 600 ml Wasser, 1 Prise Salz,
 2 Fischfilets (Lachs, Scholle, Kabeljau, Forelle),
 300 g Tomaten, Saft einer Zitrone,
 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, den Strunk heraus-schneiden und die Knolle in feine Streifen schneiden.

Die Karotten putzen und in schmale Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

- In einem Topf Wasser mit den Safran-fäden erhitzen. Fenchel, Karotten, gehackte Zwiebel und Knoblauch zugeben und aufkochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, in die Gemüsesuppe geben und gut durchrühren. Die Fischfilets kurz waschen, trockentupfen und in die Gemüsesuppe geben.
- Mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 7 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen.
- Basilikumblätter fein gehackt über die Suppe streuen.

Nährwerte (pro Portion)

Energie	291 kcal
Fett	10,3 g
Kohlenhydrate	14,1 g
Eiweiß	33,6 g
Ballaststoffe	9,5 g

Pastinaken- Mangold-Suppe

Zutaten

Für 8 Personen

Erde

3 geschälte,
grob, zerkleinerte

Pastinaken,

2 mehlig, geschälte, grob zerkleinerte

Erdäpfel, 2 EL Mandelmus, 1–1,5 l

heißer Gemüsesud, 2 EL Rapsöl,

1 gewaschener Mangold,

die weißen Rippen, grob zerkleinert

Als Suppeneinlage:

die grünen Blätter in

feine Streifen geschnitten

Metall

1 Handvoll Weißes vom

Lauch in dünne Ringe geschnitten,

1 TL getrocknetes Liebstöckel,

1 TL gemörserter Kümmel,

1 Msp. fein gehackter Knoblauch,

1 Msp. frisch gemahlener

weißer Pfeffer

Wasser

unraffiniertes Meersalz

Holz

3 Tropfen Zitronensaft

Feuer

1 Prise chinesische Mandarinenschale,

heißes Wasser

Entgiftet die Leber und stärkt die Mitte

Zubereitung

1. Rapsöl erwärmen, Gemüse und Gewürze (außer Salz und Pfeffer) zufügen, umrühren, mit Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen.
2. Unter Zugabe von Mandelmus pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken, bei Bedarf mit Wasser verdünnen. Zuletzt die Mangoldstreifen zufügen und 3 Minuten auf kleiner Flamme kochen.

Buchtipp

Die 5-Elemente-Küche
zum Abnehmen
av-Buch



Suppito – 2 Frauen,
5 Elemente und 44 Suppen
av-Buch



Bestellinfo auf: www.wellness-magazin.at

