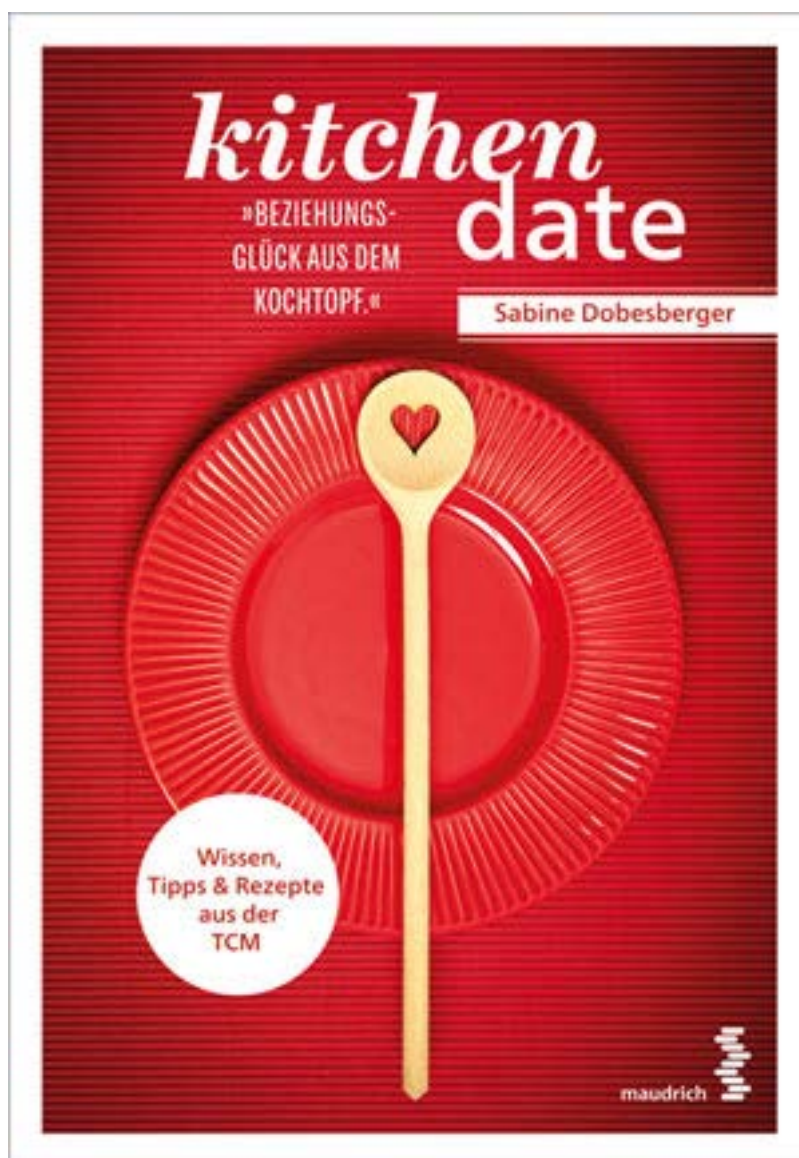




Sabine Dobesberger

kitchen date

Beziehungsglück aus dem Kochtopf



by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

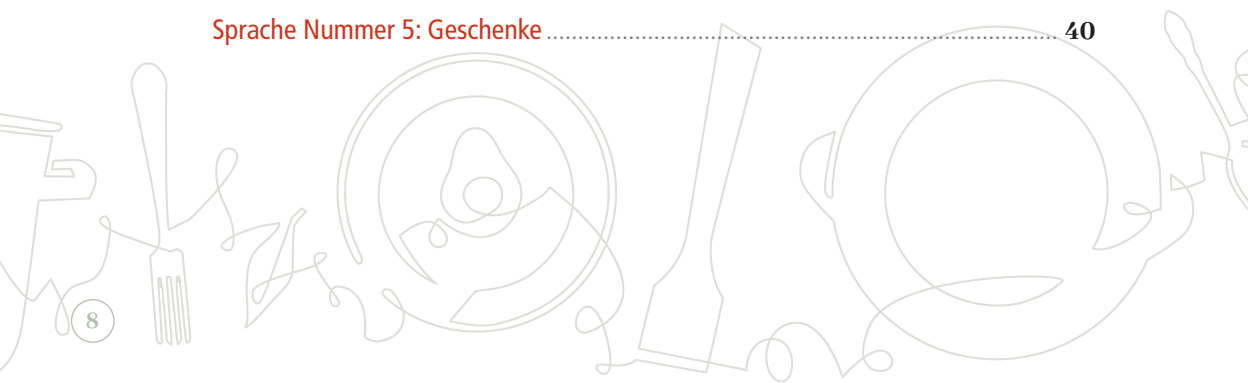
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Geleitwort	13
Vorwort: Kocht ihr schon gemeinsam?	14
Fragebogen „Was schmeckt dir?“	17

Yin und Yang in Küche und Beziehung 19

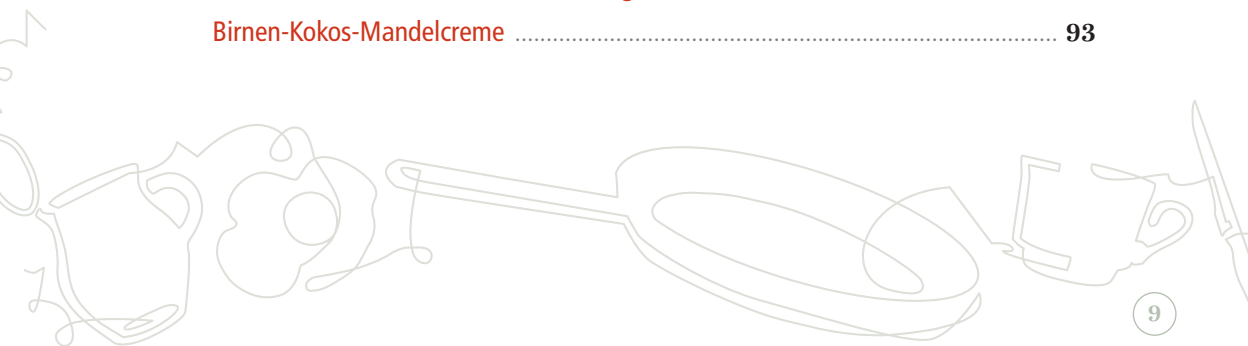
① Yin und Yang: Wie lautet das Rezept für eine harmonische Beziehung?	21
② Die Begegnung von Yin und Yang in der Küche	22
③ Yang: Warum Männer gerne Fleisch essen	23
Yang in der Beziehung	26
④ Yin: Warum für Frauen Salat eine Mahlzeit ist	27
Yin in der Beziehung	30
⑤ Die fünf Wandlungsphasen	32
Das Element Holz – Frühling	32
Das Element Feuer – Sommer	33
Das Element Erde – Spätsommer	34
Das Element Metall – Herbst	35
Das Element Wasser – Winter	35
⑥ Die fünf Sprachen der Liebe	37
Sprache Nummer 1: Lob und Anerkennung	37
Sprache Nummer 2: Zweisamkeit	38
Sprache Nummer 3: Zärtlichkeit	38
Sprache Nummer 4: Hilfsbereitschaft	38
Sprache Nummer 5: Geschenke	40



7	Aphrodisiaka aus der Küche	40
8	Schlachtfeld Küche	44
9	Peace Food für die Versöhnung	46
10	Gestautes Qi wieder in Fluss bringen	48

Rezepte für mehr Harmonie in Küche und Beziehung 52

11	Besondere Lebensmittel und Grundrezepte	56
	Besondere Lebensmittel	59
	Getreide richtig zubereiten	60
	Suppenwürze selbstgemacht	63
	Gemüsekraftsuppe	65
	Hühnerkraftsuppe	67
	Rinderkraftsuppe mit Grießnockerl (Grießklößchen)	69
12	Yin und Yang in Balance bringen	70
	Erbsensuppe mit gebratenem Apfel	73
	Fruchtiger Fischeintopf mit Kokosmilch	75
	Gemüseintopf mit Kichererbsen	77
	Pilaw mit Süßkartoffeln	79
	Gefüllte Feigen aus dem Backofen	81
13	Yin stärken – Trockenheit und Hitze ausgleichen	82
	Tomatensuppe mit Maroni (Edelkastanien)	85
	Fenchel-Mangold-Risotto mit Orangen	87
	Quinoa-Taboulé	89
	Pilz-Gemüse-Pfanne mit Avocado-Mango-Salsa	91
	Birnen-Kokos-Mandelcreme	93



14	Feuchtigkeit und Übergewicht reduzieren	94
	Belugalinsensalat mit Granatapfelmarinade	97
	Gemüserieis mit roten Linsen	99
	Pilzgulasch mit Petersilienkartoffeln	101
	Hirsotto mit Spargel und Pilzen	103
	Fischfiletpäckchen mit Erbsen-Kartoffelpüree	105
15	Yang stärken und von innen wärmen	106
	Scharfe Süßkartoffelsuppe mit Avocado	109
	Lammragout mit Wurzelgemüse	111
	Bulgogi – Koreanisches Feuerfleisch	113
	Pikantes Hühnchen mit Ofengemüse und Bratkartoffeln	115
	Feuriger Rindfleischartopf mit Süßkartoffeln	117
16	Yang beruhigen und kühlen	118
	Tomaten-Melonen-Kaltschale	121
	Artischocken in Orangensirup	123
	Chicorée mit Birne und Walnüssen	125
	Rote-Rüben-Carpaccio mit Rucola und Walnüssen	127
	Kokospudding mit Früchten	129
17	Eros aus der Küche für schöne Stunden zu zweit	130
	Liebessuppe mit Sellerie und Granatapfel	133
	Spargelsalat mit Kirschtomaten und Prosciutto-Chips	135
	Sweet Chicken in Portweinsauce	137
	One-Pot-Pasta mit Artischocken und Räucherlachs	139
	Orangen-Mandeltorte	141



18 Entspannung mit Peace Food	142
Radieschensuppe mit Sprossen und schwarzem Sesam	145
„Satt & zufrieden“-Auflauf mit Linsengemüse	146
„Satt & zufrieden“-Auflauf mit Faschiertem (Hackfleisch)	150
Pikante Kartoffeltarte mit Zwiebeln und Ziegenkäse	153
Hirsenockerl mit Rhabarber-Apfelmus	155
Heidelbeer-Clafoutis	157
 Anhang	158
Vorlage für einen Liebesbrief mit Geschmack	161
Lebensmitteltabelle: Eigenschaften nach Element und thermischer Wirkung	162
Nachwort	167
Quellen	169
Stichwortverzeichnis	170
Danksagung	173
Über die Autorin	175





Vorwort: Kocht ihr schon gemeinsam?

Wusstest du, dass Paare, die gemeinsam kochen, zufriedener mit ihrer Beziehung sind und im Durchschnitt mehr Sex haben, als Paare, für die gemeinsames Kochen keine Rolle spielt? So lautet die Erkenntnis einer deutschen Studie aus dem Jahr 2018 mit über 11.000 TeilnehmerInnen (1).

Als Leiterin einer Kochschule in Wien beobachte ich seit vielen Jahren Menschen beim gemeinsamen Kochen. Ich bin immer wieder überrascht, wie rasch und unkompliziert auch Nichtköche und -köchinnen mit einem Rezept in der Hand ins Gespräch und ins gemeinsame Tun kommen. Ich finde, die Küche ist der beste Ort, um miteinander zu reden. Und gut funktionierende Kommunikation ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine harmonische Beziehung.

Damit das gemeinsame Kochen zu einem befriedigenden Erlebnis wird, habe ich diese ungewöhnliche Mischung aus Kochbuch und Beziehungsratgeber geschrieben. Ich biete dir damit die Möglichkeit, auf kreative und genussvolle Weise an deiner Beziehung zu arbeiten.

Was hat das mit der Traditionellen Chinesischen Medizin zu tun?

Nahrungsmittel werden in asiatischen Ländern seit Jahrtausenden als **Heilmittel** eingesetzt und nehmen nicht nur Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch auf unsere Emotionen und unsere Beziehungen.

Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) stützt sich dabei auf die Philosophie von Yin und Yang. Wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind, bedeutet das für unseren Körper Gesundheit und ein langes Leben.

Durch mein Studium der Ernährungslehre der chinesischen Medizin wurde mir bewusst, wie sehr unsere Ernährungsgewohnheiten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Und damit nehmen sie natürlich auch Einfluss auf unsere Beziehungen.

Ich lade dich ein, mein Kochbuch als **Beziehungsverstärker** zu nutzen und dabei einiges über die Wirkung von Lebensmitteln und Zubereitungsarten nach den Lehren der TCM zu erfahren. Da du und dein Partner oder deine Partnerin unterschiedliche Anteile von Yin und Yang haben, ist es wichtig zu erkennen, was euch jeweils guttut und was nicht. Damit stärkst du sowohl die Beziehung als auch dich selbst.

Finde gleich im Anschluss heraus, was deinem Partner bzw. deiner Partnerin schmeckt und wie du ihn oder sie kulinarisch verführen, besänftigen, trösten und stärken kannst.

Was nützt dir dieses Buch?

Ich habe dieses Buch geschrieben, um dich mit den Weisheiten der Ernährungslehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin vertraut zu machen. Du findest darin Vorschläge, wie du mit typgerechter Ernährung Beschwerden vorbeugen oder ausgleichen kannst.

Was kannst du dir darunter vorstellen? Nehmen wir an, dir wird leicht kalt und du hast auch im Sommer gerne eine Decke bei der Hand. Du isst gerne Joghurt und machst dir regelmäßig Smoothies aus Obst und Gemüse, weil sie gesund und vitaminreich sind. Da diese Nahrungsmittel allerdings stark abkühlen, werden sie dein Kältegefühl auf Dauer noch verstärken. In diesem Buch findest du im Kapitel „Yang stärken und von innen wärmen“ (S. 106) Rezepte für Speisen, die dich wärmen und dein Kältegefühl vertreiben.

Und was hat das nun mit deiner Beziehung zu tun?

In Beziehungen – egal ob es sich um gleichgeschlechtliche oder heterosexuelle Paare handelt – manifestieren sich Yin und Yang höchst unterschiedlich. Die verschieden ausgeprägten Anteile zeigen sich zum Beispiel in den individuellen Vorlieben beim Essen.

In diesem Beziehungskochbuch beschreibe ich häufige Dysbalancen und gebe dir Tipps, wie du Yin und Yang in Harmonie bringen kannst, sowohl in der Beziehung als auch in der Küche. Du wirst entdecken, wie einfach es ist, für unterschiedliche Bedürfnisse zu kochen und gemeinsam zu genießen.

Dazu findest du auf Seite 17 einen Fragbogen, in dem diese unterschiedlichen Bedürfnisse festgehalten werden. Fülle ihn mit deinem Partner bzw. deiner Partnerin aus und entdecke, welche Gemeinsamkeiten ihr habt und worin ihr euch unterscheidet.

In den einzelnen Kapiteln werden die Details zu Yin und Yang sowohl in der Küche als auch im Beziehungsleben erklärt. Du bekommst Tipps, wie du deine Yin- und Yang-Anteile so ausleben kannst, dass sich die Beziehung harmonisch anfühlt und ihr beide in eurer Mitte seid.

Dazu tragen die Rezepte bei, die auf die einzelnen Themen abgestimmt sind und zum gemeinsamen Kochen und Genießen anregen. Denn du weißt ja bereits: Wer zusammen kocht, hat mehr Sex, was zu mehr Zufriedenheit in der Beziehung führt. Es funktioniert aber auch andersherum: Wer zusammen kocht, ist mit der Beziehung zufriedener, und das führt wiederum zu mehr Sex. Egal wie du es drehst und wendest, gemeinsames Kochen ist ein Beziehungsverstärker.

Damit das gemeinsame Kochen nicht in Streit und Frust ausartet, habe ich viele in allen Lebenslagen hilfreiche Tipps von namhaften PaartherapeutInnen und EheberaterInnen eingebaut.

Gemeinsam verbrachte Zeit zählt zu den wichtigsten Zutaten für eine zufriedene Partnerschaft. Kocht und genießt gemeinsam und eure Beziehung wird gedeihen. Das wünsche ich euch von ganzem Herzen.

Sabine Dobesberger

Wien, im April 2021,
im zweiten Jahr von Corona und Selbstisolation

P.S. Ich habe mir bewusst die Mühe gemacht, in diesem Buch immer die weibliche und männliche Form anzuführen, obwohl es vielleicht manchmal den Lesefluss stört und mich viel Arbeit gekostet hat. Für mich ist es im Sinne der Harmonie von Yin und Yang wichtig, dass Männer und Frauen sowohl in Texten als auch im Alltag gleichberechtigt sind. Denn zu viel Yang ist nicht gut für die Welt und schwächt das Yin, und umgekehrt ist ein Übermaß an Yin nicht förderlich, da es das Yang hemmt.

Die Küche ist ein Ort, an dem es immer wieder Anlass zu Meinungsverschiedenheiten unter Paaren gibt. Zum Glück fliegen meist nicht wirklich die Messer, sondern Worte, welche aber genauso verletzend sein können.

Die Küche ist auch ein beliebter Schauplatz für Wortgefechte. Sei es, weil es unterschiedliche Auffassungen über die Aufteilung der Hausarbeit gibt oder weil das Paar unterschiedliche Kochstile pflegt. Dabei kommen wieder die **unterschiedlichen Sichtweisen von Yin und Yang** ins Spiel.

Männer gehen in der Küche eher zielorientiert ans Werk, für sie zählt das Ergebnis. So kann es sein, dass „Yang“ gerne einen aufwendigen Braten kocht und sich dafür viel Zeit nimmt, die Küche aber danach als Schlachtfeld verlässt. Wenn das Ergebnis geschmacklich überzeugt, ist für „Yang“ die Sache erledigt. Die nachgelagerten Aufräumarbeiten in der Küche sind nicht sein Ding.

„Yin“ wiederum kocht oft jeden Tag, um die allgemeine Versorgung zu gewährleisten, und fühlt sich dabei gestresst, vor allem wenn „Yang“ keine Unterstützung anbietet. Für die tägliche Kochroutine ist es wichtig, dass sich der Aufwand in Grenzen hält, das Ergebnis rasch auf den Tisch kommt und möglichst alle zufriedenstellt.

Pflegt das Paar sehr unterschiedliche Kochstile, kommt es leicht zu Meinungsverschiedenheiten, die zu Frustration auf beiden Seiten führen können.

Als klassischer Fehler gilt es, in Partnerschaften zu belehren und zu kritisieren. Das führt oft dazu, dass sich ein Partner bzw. eine Partnerin zurückzieht und dem oder der anderen das Feld überlässt.

Viele Paare arrangieren sich dahingehend, dass einer oder eine meistens für beide kocht und der oder die andere nur im Notfall oder zu besonderen Anlässen einspringt. Das ist schade, denn sie vergeben damit die Chance, einander besser kennen- und verstehen und gemeinsam neue Fertigkeiten zu lernen. Nicht zuletzt ist das gemeinsame Kochen eine gute Übung in **Toleranz, Akzeptanz** und **Kompromissfindung**.

Kommunikation gelingt umso besser, je offener beide für die Standpunkte und Bedürfnisse des oder der anderen sind. Gute und häufige **Kommunikation** ist der Grundpfeiler einer gelingenden Beziehung.

Wissenschaftliche Studien an mehr als 25.000 Personen aus unterschiedlichen Ländern (5) haben bewiesen, dass vor allem zwei Faktoren für erfolgreiche Beziehungen ausschlaggebend sind:

🕒 **Kenntnisse übereinander:** Man sollte die Vorlieben und Wünsche des Partners bzw. der Partnerin kennen und diese ernst nehmen.

🕒 **Kommunikation:** Es ist wichtig, einander zuzuhören und Informationen zu teilen.

Nicht nur beim Kochen ist es von großer Bedeutung, auf Kritik und Belehrungen zu verzichten, denn ständige Kritik ist einer der größten **Beziehungskiller** und führt in den seltensten Fällen zur gewünschten Verhaltensänderung.

Aus eigener Erfahrung rate ich dir, die Wörter „nie“ und „immer“ in Verbindung mit „du“ aus deinem Wortschatz der Paarkommunikation zu streichen. Wenn du anderer Meinung als dein Partner bzw. deine Partnerin bist, fang mit einer Bitte an und nicht mit Kritik oder einer Schuldzuweisung.

Um nicht immer wieder in alte Verhaltensmuster zu kippen, die zu Streit führen, ist es sinnvoll nach einem Streit zu hinterfragen, was dich an den Aussagen des Partners bzw. der Partnerin so auf die Palme gebracht oder verletzt hat. Vielleicht stellt sich heraus, dass es gar nicht die Milch war, die er oder sie vergessen hat zu kaufen, sondern die Art und Weise, wie er oder sie auf dich reagiert, oder dass er oder sie deine Wünsche nicht ernst nimmt.

Wenn ein Partner oder eine Partnerin die Wünsche und Bitten des Gegenübers nicht ernst nimmt und Dinge vergisst, nicht genug Unterstützung anbietet oder zu wenig Aufmerksamkeit schenkt, führt das auf Dauer zu Kränkung. Reagiert die vernachlässigte Person darauf mit Kritik und Schuldzuweisungen, führt das häufig zu Rechtfertigungen, Rückzug und Schmallen der in der Kritik stehenden Person.

Der amerikanische Psychologe und Paarforscher **John Gottman** nennt diese Verhaltensweisen die „**4 apokalyptischen Reiter**“ (6), die in Form von Kritik, Verachtung, Rechtfertigungen und Schweigen auftreten. Wie er in seinen jahrelangen Beobachtungen im „Love Lab“ an der University of Washington in Seattle herausfand, lösen gerade diese vier Verhaltensweisen sehr häufig Trennungen aus.

Damit es nicht so weit kommt, nimm dir am Wochenende etwas Zeit und überlege gemeinsam mit deinem Partner oder deiner Partnerin, wie sich der Haushalt und das Kochen besser gemeinschaftlich organisieren lassen. Überlegt euch, was ihr in der nächsten Woche gerne kochen und essen wollt. Macht euch aus, wer was einkauft, und nehmt euch vor, mindestens zwei eurer **Wünsche gemeinsam in die Tat umzusetzen**.

Teamwork ist besser als Einzelkämpfertum. Und die Küche ist zu zweit viel schneller aufgeräumt als allein. Die gemeinsame Tätigkeit erhöht die Aufmerksamkeit und das Interesse aneinander und führt dazu, dass ihr euch besser kennenlernt und mehr Verständnis füreinander entwickelt.

Und, wie eingangs erwähnt, führt das gemeinsame Kochen laut Studien zu einer höheren Beziehungszufriedenheit und diese führt wiederum mit hoher Wahrscheinlichkeit zu **mehr Sex**. So verbessert ihr euer Liebesleben und beugt dabei gleichzeitig durch gesunde Ernährung Krankheiten vor. Laut einer im „Beziehungskompass“ von Huss und Hoffmann zitierten Studie aus Amerika (5) entspricht der Glücksgewinn von Paaren, die einmal pro Woche statt einmal monatlich Sex haben, einem Mehrverdienst von 50.000 US-Dollar pro Jahr. Das ist doch ein Anreiz, oder?



9 ***Peace Food für die Versöhnung***

Manchmal ist Streit unvermeidlich und der Ärger entlädt sich mit voller Wucht. Was machst du, wenn danach der Haussegen merklich schief hängt? Meine Empfehlung in so einem Fall: Begrabe das Kriegsbeil bei einer gemeinsamen Mahlzeit, mit der du deinen Partner bzw. deine Partnerin verwöhnst.

Laut John Gottman, der auch als „Papst der Liebe“ bezeichnet wird, braucht es **fünf positive Aussagen oder Taten**, um ein negatives Erlebnis wieder wettzumachen (7). Der Weg zu einer zufriedenen Beziehung führt seiner Meinung nach nur über Kompromisse.

In seinen langjährigen Forschungen fand er heraus, dass Beziehungen am besten funktionieren, wenn es gelingt, sich mit etwa zwei Drittel der störenden Verhaltensweisen des Partners bzw. der Partnerin abzufinden. Können wir etwas nicht ändern, müssen wir es akzeptieren oder getrennte Wege gehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Akzeptanz von störenden Verhaltensweisen in einer neuen Partnerschaft erhöht, stuft Gottman übrigens als äußerst gering ein.

Wenn sich Spannungen in der Beziehung aufbauen, stell dir die grundsätzliche Frage: Willst du lieber glücklich sein oder recht behalten? Erscheint das Streitthema im Vergleich zum Wert deiner Beziehung als eher unwichtig, spring über deinen Schatten und gib nach!

Bei einem Streit treten Yin und Yang in Opposition. Die deutsche Psychotherapeutin **Stefanie Stahl** nennt es in ihrem Bestseller „Jeder ist beziehungsfähig“ das Gleichgewicht zwischen Bindung und Autonomie oder zwischen Freiheit und Nähe (8).

Yin ist das Symbol für passives Aufnehmen. Yin hört zu und nimmt Informationen auf, es passt sich an, gibt nach oder zieht sich zurück. Yang steht für Expansion und Aktion. Es ist lösungsorientiert, direkt, angriffslustig und vorwärtsgerichtet.

Nach einem Streit ist es wichtig, das Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen. Wenn es an der Zeit ist, deine Yang-Rolle zu ergreifen, gehe den ersten Schritt auf deinen

Partner bzw. deine Partnerin zu. Strecke deine Fühler in Richtung Friedensgespräch aus und schlage eine gemeinsame Mahlzeit vor.

Wenn dir bei der Reflexion des Streits bewusst geworden ist, dass du mit deinem Verhalten deinen Partner bzw. deine Partnerin so verletzt hast, dass er oder sie sich nun ins Schneckenhaus und damit in die Yin-Rolle zurückzieht, überlege: Was isst er oder sie besonders gerne, um sich zu trösten? Im Fragebogen auf Seite 17 findest du dazu sicher Anregungen.

Ob du die Mahlzeit als Wiedergutmachung für den Partner oder die Partnerin allein kochst oder ihr euch gemeinsam in der Küche ans Werk macht, hängt davon ab, wie gravierend der Streit war. Egal aus welchen Gründen dein Partner bzw. deine Partnerin unglücklich ist, mit dem richtigen Essen lässt sich die Stimmung fast immer heben.

Peace Food ist vielfältig und erinnert uns an schöne Erlebnisse. Es tröstet uns und lässt uns Sorgen eine Zeit lang vergessen. Es muntert auf, entspannt und bringt uns auf andere Gedanken. Für die einen ist das der Milchreis, der in der Kindheit schon Trost gespendet hat, für die anderen ist es ein deftiges Gulasch mit Bier. Hauptsache, die Mahlzeit entspannt und macht gute Laune.

Essen wirkt sich direkt auf die Stimmung aus. Wenn sich das Bauchhirn wohlfühlt, produziert es Serotonin, welches im Gehirn zur Ausschüttung von Glückshormonen führt. Essen funktioniert als Stimmungsaufheller und eignet sich daher wunderbar als Reparaturmaßnahme, um das grollende und schmallende Gegenüber zu beruhigen und den Ärger abzubauen.

Der Kopf kann sich dem Bauch nicht entziehen. Peace Food ist ein Wiedergutmachungsangebot an den Partner bzw. die Partnerin. Das im Streit zerbrochene Porzellan wird zwar nicht mehr ganz, aber vielleicht war es sowieso Zeit für neues Geschirr.

Wichtig ist, dass die Kommunikation wieder in Fluss kommt und ihr euch neu begegnen könnt. Wenn es dir gelingt, über deinen Schatten zu springen, kannst du vielleicht über die Nichtigkeit des Streits lachen. Humor ist ein wichtiges Bindeglied in der Beziehung. Damit lassen sich Blockaden viel leichter auflösen. Und im Nachhinein betrachtet war es vielleicht auch komisch, wie verbissen ihr euch beide darüber gestritten habt, mit welchem Messer die Zwiebel zu schneiden ist.

Öffne dein Herz und lass die Yin-Qualität des Empfangens und Annehmens einströmen. Pack die Waffen weg und entspanne dich mit deinem bzw. deiner Liebsten bei einer liebevoll gekochten Mahlzeit.

A close-up photograph of a bowl filled with a rice-based dish. The bowl has a light green, textured interior with a subtle pattern. The food consists of white rice grains, several bright orange slices, finely chopped green leafy vegetables, and thin, translucent strips of what appears to be fennel or onion. The lighting is soft, highlighting the textures of the ingredients.

Kräftigt Yin und das Qi
von Milz und Magen. Fenchel
und Rundkornreis stärken die Mitte,
während Mangold und Orangen
Hitze und Trockenheit
ausgleichen.



Fenchel-Mangold-Risotto

mit Orangen



1 l Gemüsebrühe **WASSER** (s. S. 63 Rezept Suppenwürze)
1 Fenchelknolle (ca. 400 g) **ERDE**
1 gelbe Zwiebel **METALL**
½ Bd Mangold (ca. 250 g) **ERDE**
2 EL Butter oder Pflanzenöl **ERDE**
250 g Risottoreis (zB Arborio oder Carnaroli) **ERDE**
1 Schuss Weißwein oder Verjus
Abrieb einer ½ Biozitrone **FEUER**
Salz **WASSER**
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen **METALL**
2 Orangen **HOLZ**
80 g Parmesan **WASSER**

- 1,5 EL Suppenwürze in 1 l Wasser aufkochen.
- Fenchelknolle putzen und halbieren.
Den Strunk keilförmig herausschneiden und die Knolle in feine Streifen schneiden.
- ⊙ Zwiebel schälen und klein würfeln.
- ⊙ Mangold waschen, die Stiele keilförmig herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden und separieren.
- ⊙ Butter in einem großen Topf schmelzen (oder Öl erhitzen) und Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Fenchel und Mangoldstiele hinzufügen und kurz anbraten. Reis hinzufügen und mitrösten, bis er glasig wird. Mit Weißwein oder Verjus ablöschen und einkochen lassen, bis der Alkohol verdampft ist.
- ⊙ Mit einem Teil der heißen Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis gut bedeckt ist. Zitronenabrieb, Salz und etwas Pfeffer hinzufügen und offen auf kleiner Flamme köcheln

lassen. Dabei immer wieder umrühren und Brühe nachgießen, sobald die Flüssigkeit vom Reis fast aufgesaugt wurde. Es dauert 20–25 min, bis der Reis weich, aber noch bissfest ist.

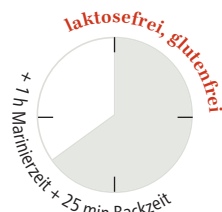
- In der Zwischenzeit Orangen filetieren: Mit einem scharfen Messer schälen, sodass nur das Fruchtfleisch übrigbleibt, anschließend Fruchtspalten entlang der Trennwände einzeln herausschneiden.
- Parmesan reiben.
- ⊙ Kurz bevor das Risotto fertig ist, Parmesan und Mangoldblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto vor dem Servieren mit Orangenfilets noch ca. 5 min ruhen lassen.

Stärkt Qi, Blut und Yang.
Das marinierte Hühnchen ist ein
Yang- und Blut-Tonikum, während
das Gemüse für einen saftigen
Ausgleich sorgt. Dieses Gericht
lässt sich sehr gut für Gäste
vorbereiten.



Pikantes Hühnchen

mit Ofengemüse und Bratkartoffeln



1 ganzes Biohuhn oder je 2 ausgelöste Hühnerbrüste und Keulen **HOLZ/ERDE**

2–3 gelbe oder rote Paprika **ERDE**

1–2 Zucchini, 1 mittelgroße Melanzani (Aubergine) **ERDE**

Marinade

3 Knoblauchzehen, 1 Stk Ingwer, 1 cm groß, ½ Bd Koriander **METALL**

100 ml Olivenöl **ERDE**

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen **METALL**

Salz **WASSER**

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen **METALL**

6 EL Zitronensaft **HOLZ**

1 TL Paprikapulver, edelsüß **FEUER**

Chilipulver nach Geschmack **METALL**

Beilage:

2–3 Kartoffeln pro Person **ERDE**

- ⊕ Biohuhn zerteilen und Brust und Keulen häuten. (Flügel und Karkasse für Hühnersuppe verwenden.)
- ⊕ Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocknen, Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver und Chilipulver verrühren.
- ⊕ Hühnerteile in der Hälfte der Marinade mindestens 1 h durchziehen lassen.
- ⊕ In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Melanzani (Aubergine) und Zucchini waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse mit der restlichen Marinade vermengen.
- ⊕ Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- ⊕ Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, salzen und mit etwas Olivenöl vermischen.
- ⊕ Backblech mit Backpapier auslegen und Kartoffeln darauf verteilen. Sie benötigen etwas länger und kommen daher bereits 15 min vor den restlichen Zutaten in den Backofen.
- ⊕ Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen und Hühnerfleisch sowie mariniertes Gemüse darauf verteilen und 25–30 min braten.
- ⊕ Huhn mit Gemüse und dem Bratensaft sowie den Bratkartoffeln anrichten.



Stärkt Yin und wirkt nährend.
Harmonisiert und wärmt
die Mitte. Eine süße
Verführung, die ganz einfach
gelingt.



kitchen date

»BEZIEHUNGS-
GLÜCK AUS DEM
KOCHTOPF«



Rezepte und Tipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) helfen dabei, die Wirkung von Speisen besser zu verstehen und damit auch typgerecht zu kochen. Wer immer friert, tut sich mit wärmenden Eintöpfen, Suppen und Aufläufen etwas Gutes. Erfrischende Salate, saftiges Gemüse und säuerliche Früchte bringen hingegen Hitzetypen wieder ins Gleichgewicht.

- Über 40 Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für zwei
- Wirkung der Speisen nach den Prinzipien von Yin & Yang
- Typgerechtes Kochen nach den 5 Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser)
- Weisheiten und Tipps für harmonische Beziehungen in und außerhalb der Küche

ISBN 978-3-99002-133-0





Hat Ihnen das Buch gefallen?

Sabine Dobesberger
kitchen date

Beziehungsglück aus dem Kochtopf

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>