

Success Tipps

Entspannt durch den Sommer



Gesundes

Vitalität und Genuss ...

... durch Fünf Elemente-Kochen

Dass Fremde als Freunde auseinander gehen, ist für Margot Wohlkönig, Entspannungs- und Ernährungstrainerin aus Spittal/Drau eines der schönsten Ergebnisse ihrer Kochseminare. Wohlkönig bietet in ihren Seminaren Rezepte und Know-How rund um die Fünf Elemente Küche, wobei die Auswahl der Nahrungsmittel der traditionellen nationalen und internationalen Gerichte der traditionellen chinesischen Medizin angepasst werden: „Die Gerichte unterstützen unsere Transformationskraft, sind nahrhaft und leicht verdaulich. Sie sind kurz gesagt Medizin-Gerichte, die jedoch in jeder Gourmet-Küche ihren Platz finden können.“

Rezeptidee Lamm – Rosmarin – Spieß

Holz: 450 dag Lammfleisch/Schulter
Feuer: Rosmarin, 2 TL dunkel geröstetes Sesamöl
Erde: ca. 1 dag frischer Ingwer, Olivenöl, roter Pfeffer (rosa Beeren)
Metall: 15 cl natürlich gebraute Sojasauce, Salz
Wasser: 1/8 gelber + grüner Paprika

Lammfleisch in gleich große Stücke für Spieße schneiden (evtl. vor-kochen). Den Ingwer fein raffeln (oder hacken). Den Ingwer sowie die Sojasauce in einer flachen Schüssel mit dem Sesamöl vermischen, die Lammfleischwürfel in die Marinade legen und 2 – 3 Stunden darin ziehen lassen. Mehrmals wenden. Rosmarinzweige zuputzen, sodass ein Kranz sowie unten ein glatter Stiel entsteht. Die restlichen Rosmarinadeln in die Marinade legen. Paprika in kleine Scheiben schneiden und mittig vorlochen. Mariniertes Lammfleisch von den groben Teilen befreien und im Wechsel mit den Paprikastücken grün/rot/gelb auf die Spieße stecken. In sehr warmem Olivenöl auf allen Seiten kurz anbraten und im vorgeheizten Backrohr (100 °C) warm stellen. Bratenrückstand mit Suppe aufgießen, verkochen lassen, durch Sieb passieren und mit rotem Pfeffer und Salz abschmecken. Spieße in Sauce legen und noch kurz durchschwenken.

→ Kochseminar Ernährung nach den fünf Elementen

Sa, 23. Sept. 2006, Thema: Element Erde
Sa, 14. Okt. 2006, Thema: Immunsystem über die Ernährung stärken
Sa, 25. Nov. 2006, Thema: Element Metall
Jeweils von 9 – 18 Uhr, Volksschule, 9545 Radenthein.
Kosten inkl. Unterlagen, Lebensmittel, Miete, 20 % MwSt.: € 105,-

Information und Anmeldung:

Margot Wohlkönig, Entspannungs- und Ernährungstrainerin
buer@chi-fuer-alle.at