

Gerstengraupen kochen nach der TCM
(Traditionellen Chinesischen Medizin)

250g Gerstengraupen (grob)	auf einem Tuch auslesen in ein Sieb füllen und abbrausen und
1 Prise Rohrzucker	
3 Pfefferkörner	in einen größeren Topf legen die Gerstenkörner einfüllen
1 Liter Wasser	in den Topf gießen
1 Spritzer Zitronensaft	und
2 Wacholderbeeren	der Reihe nach zufügen und auf mittlerer Hitze ca. 35-40 Minuten köcheln – den Deckel halb auflegen Die Graupen sollen noch Biss haben (Garprobe)
	In ein Sieb schütten – die Pfeffer- körner & Wacholderbeeren auslesen und warm abbrausen

Jetzt können die Gerstenkörner weiterverwendet werden.
Als Suppeneinlage als Salatbeigabe oder nach der Art eines „Risottos“.

Rote Beete kochen nach der TCM
(Traditionellen Chinesischen Medizin)

4 Rote Beete (mittelgroß)	schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden – in einen Topf geben
1 Tl. Kümmel	einstreuen - mit
750 ml Gemüsebrühe	oder
Wasser	auffüllen
3 Eßl. Zitronensaft	und
½ Tl. Paprikapulver	zugeben und in ca. 35 Minuten bissfest kochen
Olivenöl	aus dem Sud heben und auf einem Teller anrichten – mit
Mühlenspeck	begießen und mit
Zwiebel	würzen, wer mag gibt noch eine kleingeschnittene
Zitronensaft	darüber und rundet das Ganze mit ab (den Sud können Sie trinken)