

Rezepte für die Temperamente Nr. 1 u. 6 (Feucht-kalt/Feucht-warm)

Tl = Teelöffel, El = Esslöffel, Pck. = Päckchen, g = Gramm

(Die angegebenen Gewürze können durch unsere Gewürzmischungen ersetzt werden. Die Gewürzmischungen dienen zur optimalen Wirkung der Nahrung und erzeugen einen sehr guten Geschmack. Sie können auf ca. 300 g Gesamtgewicht der zuzubereitenden Nahrung 1 gehäuften EL Gewürzmischung hinzugeben, wenn es nicht anders empfohlen wurde.)

Milch-Möhren

Zutaten:

1Kg Möhren, 1L Milch, 100g Butterfett, ein Pck. Vanillezucker, 5 geöffnete grüne Kardamomkapseln.

Zubereitung:

Möhren schälen und raspeln, im Butterfett 15 Min. in einem Topf schmoren. Die Milch und geöffneten Kardamomkapseln hinzu geben, auf niedriger Temperatur einkochen lassen, gelegentlich rühren bis die Möhren gar sind. Mit Zucker und Vanillezucker nach Geschmack süßen.

Tipp: Man kann die Milchmöhren auch mit Milchreis kombinieren indem man 500g Möhren nimmt und 1 Tasse Basmatireis, 1 L Vollmilch, 5 grüne Kardamomkapseln geöffnet, 1 Pck. Vanillezucker, Zucker nach Geschmack, 3 EL Butterfett/Rapsöl. Die Möhren raspeln und dann alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen unter ständigem Rühren. 1 Std köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Milchreis

Variante 1.

Zutaten: 250 g Milchreis, 5 El Butterfett, 5 grüne Kardamomkapseln, 6 El Zucker, 1Pck. Vanillezucker, 2 ½ L Vollmilch.

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Topf geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Wenn es anfängt zu köcheln, die Temperatur so einstellen, dass es nicht ansetzt und nicht anbrennt. 1 Stunde köcheln lassen, zwischendurch durchrühren.

Variante 2.

Zutaten: 1 Tasse Basmatireis, 1 ½ Tassen Wasser, eine Prise Salz, 3/4 L Milch, 5 grüne Kardamomkapseln, 5-7 El Zucker, 1 El Butterfett, 1 Pck. Vanillezucker.

Zubereitung: Den reis waschen und dann in der angegebenen Menge Wasser mit einer Prise Salz auf kochen, den Deckel schließen und 25 Min. ziehen lassen. Anschließend die Milch, den Zucker und die restlichen Zutaten dazugeben und erneut aufkochen, 2-3 Min köcheln lassen.

Milchnudeln

Zutaten: 1 L Milch, 50 bzw. 100 g Sawayya (Vermicellis, gibt es im Asienladen oder auch bei uns zu kaufen), Zucker oder Rohrzucker nach Bedarf, 7 grüne Kardamomkapseln.

Zubereitung: Alles zusammen in einen Topf geben und zum Kochen bringen, anschließend so lange köcheln bis die Milch zur Hälfte verkocht ist. Dieses Gericht eignet sich sehr gut als Nachtisch.

Kürbis-Grieß-Halwa

Zutaten: 1 Kg geschälter Kürbis (das gilt für alle Kürbissorten auch Hokkaidokürbis) in kleine Stücke geschnitten, 50 g Grieß, 250 ml Wasser, 100 g Butterfett, 50 g Rosinen, 250 g Zucker, 8 grüne Kardamomkapseln

Zubereitung: Den Kürbis in 250 ml Wasser zerkochen und anschließend zerstampfen. Den Grieß in dem Butterfett rösten. Dann den zerstampften Kürbis zusammen mit den Rosinen, Kardamomkapseln und Zucker hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen und auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis sich das Butterfett von der restlichen Masse trennt. Auf der Oberfläche ist dann eine glänzende Fettschicht zu sehen.

Grieß- Pudding

Variante 1.

Zutaten: 7 El Weichweizen Grieß, 1 L Milch, 5 El Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, 5 grüne Kardamomkapseln, 2 El geraspelte Kokosnuss.

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dann auf niedriger Temperatur köcheln lassen unter ständigem Rühren bis der Pudding andickt.

Variante 2.

Zutaten: 7 El Weichweizen Grieß, 7 El Zucker, 5 El Butterfett, 1 L Wasser, 5 grüne Kardamomkapseln, 25g Rosinen.

Zubereitung: Den Grieß in Butterfett rösten, anschließend den Zucker, Kardamom und die Rosinen hinzufügen, kurz durchrühren und dann das Wasser dazu geben und unter ständigem Rühren andicken lassen.

Möhrenhalwa

Zutaten: 1 Kg Möhren, 1 L Milch, 125g Butterfett, Zucker oder Rohrzucker nach Geschmack, 3 grüne Kardamomkapseln, 3 El geraspelte Mandeln, 3 El geraspelte Pistazien ungesalzen.

Zubereitung: Die Möhren schälen und raspeln, mit der Milch zusammen in einen Topf geben und auf mittlerer Temperatur kochen bis die Milch verkocht ist, zwischenzeitlich umrühren. Nun die Temperatur weiter runter schalten und die restlichen Zutaten hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen bis sich eine glänzende Fettschicht auf dem Halwa bildet und das Butterfett austritt.

Gewürzreis

Variante 1.

Zutaten:

2 Tassen Reis (Basmatireis), 3 Tassen Wasser, 3 mittel große Zwiebeln, 3 El Butterfett, 2 ½ Tl Gemüsebrühe (Instant), 2 Tl Koriandersamen, 2 TL Kreuzkümmelsamen, 2 Zimtstangen à 4cm, 5-7 Nelken, 3 grüne Kardamomkapseln, 1 schw. Kardamomkapsel.

Zubereitung: Den gewaschenen Reis mit Wasser bedeckt in eine Schüssel ca. 15- 20 Min. stehen lassen. Das Butterfett im Topf erhitzen, Zwiebeln und Gewürze nach und nach hinzufügen. Die Zwiebeln gold-braun werden lassen und anschließend den Reis abgießen und hinzufügen, kurz durchrühren und die oben angegebene Menge Wasser hinzufügen. Die Gemüsebrühe dazu geben, abschmecken und evtl. noch etwas nachsalzen. Das Wasser zum Kochen bringen, den Deckel schließen und den Herd auf niedrigste Temperatur runter schalten und alles ca. 25 Min ziehen lassen.

Variante 2: mit Geflügelfleischeinlage

Zutaten: 500g Geflügel (verschieden Stücke vom ganzen Hähnchen ohne Haut), 1 ½ Tassen Basmatireis, 3 Tassen Wasser, 3 mittel große Zwiebeln, 3 El Butterfett, 4 -5 Knoblauchzehen zerstampft, 2 ½ Tl Gemüsebrühe (Instant), 1 Tl Koriandersamen (zusammen mit dem Knoblauch zerstampfen), 2 Tl Kreuzkümmelsamen, 2 Stangen Naturzimt, 5-7 Nelken, 1 schw. Kardamomkapsel, 1 Tomate klein gewürfelt, ½ Tl Salz, ¼ Tl Curcuma, ½ Tl Chillipulver, ¼ Tl Garam Masala.

Zubereitung: Den gewaschenen Reis mit Wasser bedeckt in einer Schüssel ca. 15-20 Min. stehen lassen. Das Butterfett in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln gold-braun werden lassen, die Knoblauch- Korianderpaste und das Geflügelfleisch dazugeben und anbraten. Die Tomate und gemahlene sowie festen Gewürze, ausgenommen der Gemüsebrühe und dem Garam Masala, hinzufügen und vermischen. Alles weiter braten lassen, hin und wieder mal einen Schuss Wasser dazu geben damit es nicht ansetzt. Anschließend die oben genannte Menge Wasser dazu geben und die Gemüsebrühe unterrühren, abschmecken evtl. nachsalzen und alles zum kochen bringen. Wenn das Wasser kocht den Reis abgießen und dazu geben. Alles weiter kochen lassen bis das Wasser zu ¼ weggekocht ist. Nun das Garam Masala darüber streuen, kurz durch rühren und den Deckel schließen, den Herd auf die niedrigste Temperatur runter schalten und 15-20 Min. ziehen lassen

Variante 3: mit Gemüseeinlage

Zutaten: 50g Erbsen, 3 Möhren in Scheiben geschnitten, 3 Kartoffeln geviertelt, ¼ rote Paprika gewürfelt, oder Sie verwenden eine fertig Gemüsemischung aus der Tiefkühltruhe, 1 ½ Tassen Basmatireis, 2 ¼ Tassen Wasser, 3 mittel große Zwiebeln, 3 El Butterfett, 2 ½ Tl Gemüsebrühe (Instant), 1 Tl Koriandersamen, 2 Tl Kreuzkümmelsamen, 2 Stangen Naturzimt, 5-7 Nelken, 1 schw. Kardamomkapsel, ¼ Tl Garam Masala.

Zubereitung: Den gewaschenen Reis mit Wasser bedeckt in einer Schüssel 15-20 Min. stehen lassen. Das Butterfett in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln gold-braun werden lassen, das Gemüse dazu geben und kurz dünsten. Die Gewürze hinzufügen mit ausgenommen der Gemüsebrühe und dem Garam Masala, kurz durchrühren und die angegebene Menge Wasser dazugeben. Die Gemüsebrühe und das Garam Masala hinzufügen, abschmecken evtl. nachsalzen und alles zum kochen bringen. Anschließend den Deckel schließen und 25 Min. auf niedrigster Temperatur ziehen lassen.

Okraschoten (Ladyfinger)

Zutaten: 1 kg Okraschoten erhältlich im Asienladen, 2-3 große Zwiebeln, 1 große Tomate, ¾ Tl Salz, ½ Tl Curcuma, ½ Tl Chillipulver, ½ El Gewürzmischung 5/6, 3-4 El Butterfett.

Zubereitung: Die Okraschoten waschen und an beiden Enden ein Stückchen abschneiden, dann in ca. 2cm kleine Stücke schneiden und im Butterfett anbraten für ca. 10-15 Min. Anschließend die Zwiebeln hinzufügen und kurz mit braten, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und durchrühren. Den Deckel schließen und den Herd auf mittlere Temperatur runterschalten. Gelegentlich rühren, falls es ansetzen sollte die Temperatur noch etwas runter schalten. Wenn das butterfett austritt den Herd ausstellen und die Restwärme nutzen.

Tipp: Hierzu eignen sich Weizenfladen (Rotis/Chapatis)