

# Zucchini-Quinoa-Eintopf

(Für ca. 1 ½ l)

## Erde

2 kleine Zucchini  
2 EL Cre-soy  
(Sojacreme; s. Info S. 58)  
2 EL Olivenöl  
1 TL hefefreie Suppenwürze  
1 EL gemörserter Gomasio  
(gerösteter schwarzer Sesam  
mit Meersalz)

## Metall

300 g Rundkorn-Naturreis-  
Congee (Rezept s. S. 88)  
1 Msp. gemahlener  
Kardamom

## Wasser

1 EL Tamari  
(weizenfreie Sojasoße)

## Holz

1 Handvoll frische Petersilie

## Feuer

150 g Quinoa  
ca. 1 ½ l heißes Wasser  
1 Msp. Kurkumapulver

**Bringt verbrauchte Energie zurück, auch als stärkendes Frühstück gut geeignet**

Quinoa heiß waschen, in 300 ml kochendes Wasser rühren, aufkochen und 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme quellen lassen.

Zucchini in Würfel mit ungefähr 1 ½ cm Kantenlänge schneiden, Petersilie klein hacken.

Öl erwärmen, Zucchiniwürfel, Gewürze (außer Tamari, Gomasio und Petersilie) kurz anbraten, mit 100 ml Wasser aufgießen und unter Rühren bissfest braten.

Reiscongee, Quinoa und Gemüse mischen, nochmals aufkochen und mit Tamari, Petersilie sowie Cre-soy abschmecken. Mit Gomasio bestreut servieren.

**Info:** Quinoa (Inkakorn) ist eine getreideähnliche Pflanze, die botanisch mit Roter Rübe, Spinat und Mangold verwandt ist. Es muss gut mit heißem Wasser gewaschen werden, sonst schmeckt es bitter. Die kleinen Körnchen sind reich an hochwertigem Eiweiß, Kalzium, Zink, Magnesium und können süß oder pikant zubereitet werden.



## Erde

500 g buntes Gemüse  
(Zucchini, roter Paprika,  
Brokkoli, geschälte  
Süßkartoffel)  
2 Handvoll frischer,  
gewaschener Spinat  
1 Handvoll halbierte  
Cashewnüsse  
3 EL Rapsöl  
400 ml Kokosmilch (Dose)  
1 EL Rohrohrzucker  
nach Geschmack

## Metall

1 große Zwiebel  
1 EL ungeschälter,  
fein geriebener Ingwer  
2 EL gelbe Senfsamen  
1 Msp. Chilipulver  
½ TL gemahlener  
Koriander

## Wasser

100 g rote Linsen  
feines Meersalz  
nach Geschmack

## Holz

400 g gewürfelte  
Tomaten (Dose)

## Feuer

ca. 500 ml heißes Wasser  
(bei Bedarf mehr)  
1 TL Kurkumapulver

# Gemüsecurry mit Cashewnüssen

(Für ca. 2 l)

Hebt die Stimmung, stärkt und nährt

Zwiebeln fein, Gemüse grob würfeln. Cashewnüsse halbieren und ohne Fett anrösten, Senfsamen ebenfalls kurz anrösten und grob mörsern. Linsen gut mit kaltem Wasser waschen. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel kurz dünsten, Linsen und Gewürze (außer Zucker und Salz) zufügen. Mit Wasser aufgießen, die Tomatenwürfel mit Saft untermischen und offen auf mittlerer Flamme kochen, bis die Linsen völlig zerfallen sind.

Die Kokosmilch einrühren und weitere 5 Minuten kochen, bis eine sämige Soße entsteht. Wenn notwendig, noch heißes Wasser zufügen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Gemüsewürfel zur Soße geben und bissfest kochen. Cashewnüsse und Spinat zufügen und noch 2 Minuten mitkochen.

**Tipp:** Ein Rezept wie die legendären Krautfleckerln von Torbergs »Tante Jolesch«: Selbst im *suppito* schaffen wir es nie, genug für alle zu kochen. Kaum gekocht und schon vergriffen! Als Beilage empfiehlt sich Basmatireis. Mit Garnelen, Hühnerbrust oder Filetspitzen können Sie das Gericht noch verfeinern.

Heute um Suppito

Großes Curry

+ 1 Portion Reis

