

## Haferflocken-Muffins



### Zutaten (für ca. 12 Stück):

E	4 Eier, 80 g Rohrzucker, 130 g Butter, 1 Pkg. Vanillezucker, ¼ l Mandelmilch, 25 g Maizena, 50 g Nüsse, Mandelblättchen
M	2 EL Rum, ½ TL Kardamom, 25 g Haferflocken
W	Prise Salz
H	1 EL Zitronensaft, ½ Pkg. Backpulver, 130 g Dinkelmehl, säuerliche Marmelade
F	1 TL Zitronenschale gerieben

Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.

Eier trennen und aus dem Eiklar und der Prise Salz einen Schnee schlagen. Dotter, Zucker, Butter und Vanillezucker schaumig rühren. Zitronensaft und -schale, Rum und Mandelmilch einrühren.

Dinkelmehl, Kardamom, Maizena, Haferflocken, Nüsse, Backpulver miteinander vermischen und in die schaumig gerührte Masse unterrühren. Mit der Hand den Schnee einheben. Muffin Förmchen auf ein Backblech setzen – Teig bis zu ¾ einfüllen, in die Mitte des Teiges ½ TL Marmelade geben, mit Mandelblättchen bestreuen und ca. 20 Minuten backen.

**TCM Wirkung:** befeuchtend, leicht wärmend

**DIE WIRKLICHE LIEBE BEGINNT,  
WENN KEINE GEGENGABE  
MEHR ERWARTET WIRD.**

## Flammkuchen mit Räucherlachs & Spargel



### Zutaten (für 2-3 Portionen):

E	3 Stk. grüner Spargel, 30 g Olivenöl, 1 TL Honig
M	Prise Pfeffer, 1 Frühlingszwiebel, 3 Radieschen, 1 TL Senf
W	½ TL Salz, 100 g Wasser, ½ TL Salz, 100 g Räucherlachs
H	230 g Dinkelmehl, 200 g griechisches Joghurt, etwas Dille frisch, ½ EL Zitronensaft
F	½ TL Zitronenschale gerieben

Dinkelmehl, Wasser, Olivenöl und ½ TL Salz vermischen und zu einem Teig kneten. Teig auf die Arbeitsfläche geben, zu einer Kugel formen und kurz ruhen lassen.

Währenddessen Frühlingszwiebel und etwas Dille klein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Frühlingszwiebel, Pfeffer, Dille, ½ TL Salz, Zitronensaft und -schale, Senf und Honig vermischen. Spargel waschen und in kleine Stücke schneiden.

Backrohr auf 200°C Heißluft vorheizen. Teig in Stücke teilen. Jedes Stück zu einer dünnen Flade ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Fladen gleichmäßig mit der Joghurtmischung bestreichen, dabei 1 cm Rand frei lassen – diesen mit Olivenöl bestreichen. Spargelstücke darauf verteilen und ca. 15 Minuten backen.

Räucherlachs in Streifen schneiden – diese auf dem warmen Flammkuchen verteilen und mit Radieschenstücken dekoriert servieren.

**TCM Wirkung:** Feuchtigkeit ausleitend, Qi tonisierend



## Shakshuka



### Zutaten (für 4 Portionen):

E	5 Eier, Olivenöl, 2 Paprika, 1 TL Zucker
M	1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Kreuzkümmel, Prise Pfeffer
W	1 TL Salz
H	1 Dose Tomatenstücke, 1 EL Tomatenmark, ½ Bund Petersilie
F	½ TL Paprika edelsüß

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen und in kleinere Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

Olivenöl sanft in einer Pfanne erhitzen, darin Knoblauch und Zwiebel anschwitzen – anschließend Zucker beimengen und karamellisieren. Paprika, Tomatenstücke und Tomatenmark, Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel hinzufügen und ca. 10 Minuten einkochen – eventuell etwas Wasser hinzufügen.

Für jedes Ei eine Mulde in der Pfanne machen. Die Eier nacheinander aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Auf kleiner Flamme (ideal mit Deckel) ein paar Minuten fertig garen – bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb noch etwas weich ist. Mit frischer Petersilie bestreut servieren.

**TCM Wirkung:** erfrischend, Yin und Säfte tonisierend



## Fisch küsst Kürbis



### Zutaten (für 2-3 Portionen):

E	500 g Butternusskürbis, 125 ml Schlagobers, 4 EL Kürbiskerne, 1 EL Zucker
M	Prise Muskat, Pfeffer, 1 Zwiebel, 1 TL Senf, 1 Knoblauch, 1 Knoblauch, ¼ TL Thymian
W	300 g Heilbutt, 6 EL Parmesan gerieben, Salz, ½ EL Salz, ½ TL Salz, Wasser
H	40 ml Weißwein, ½ EL Zitronensaft, Spritzer Zitronensaft
F	Prise Kurkuma

Backrohr auf 160°C Heißluft vorheizen. Kürbis schälen und mit einem Spiralschneider Nudeln schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbiskerne in kleine Stücke hacken.

Fisch waschen und trocken tupfen, in ca. 3 cm Stücke schneiden und mit Salz, Prise Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Eine Seite des Fisches dünn mit Senf bestreichen.

Gehackte Kürbiskerne, 1 Knoblauch, ¼ TL Thymian, Parmesan, ½ TL Salz und Spritzer Zitronensaft vermischen. Fische in eine gefettete Auflaufform geben, die Kürbiskern-Parmesan-Mischung darauf verteilen, ca. 15 Minuten im Backrohr braten.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, anschließend mit Zucker karamellisieren. Mit Weißwein ablöschen und Kürbisnudeln hinzufügen. Etwas Wasser, Schlagobers, ½ EL Salz, Pfeffer, ½ EL Zitronensaft, Prise Kurkuma und Prise Muskat hinzufügen, ca. 5 Minuten knackig köcheln lassen.

Heilbutt mit Kürbiskernkruste gemeinsam mit den Kürbisnudeln auf einem Teller anrichten und mit etwas Thymian bestreut servieren.

**TCM Wirkung:** Milz und Niere stärkend, Blut tonisierend

