






Winter-Tofu-Gericht mit Schwarzwurzeln

Zutaten

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Zitronensaft	Zitronenschale italienische Kräuter, (getrocknet)	Tofu (Baslikumtofu) Schwarzwurzeln Karotten Cashewnüsse Cashewcreme Fenchelsamen Kokosöl Zwiebel	Knoblauch Pfeffer Koriandersamen	Salz

Zubereitung

	Heisse Pfanne
1 EL Kokosöl	Schmelzen
Tofu	In kleine Stücke schneiden und anbraten, danach in einem Teller zur Seite stellen
Zwiebel und Knoblauch	Beides fein hacken, in Pfanne geben und leicht anbraten
Rüebli Schwarzwurzeln	Schälen, in Ringli schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben; alles zusammen einem Moment andämpfen – mit etwas Wasser ablöschen, Tofu wieder begeben
Zitronensaft	Einige Tropfen dazugeben, umrühren
Zitronenschale	Dazureiben und umrühren
Fenchelsamen Koriandersamen	Aus der Mühle dazumahlen, umrühren
Salz	Dazugeben und umrühren Das Ganze köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat.
Cashewkerne	In der Zwischenzeit hacken und in separater Pfanne ohne Öl rösten.
Cashewcreme	Zum Schluss Cashewcreme & Cashewkerne zum Gemüse begeben, kurz aufkochen und geniessen.
Varianten	Die Cashewcreme kann durch einen anderen pflanzlichen oder natürlich auch tierischen Rahm ersetzt werden.
Wirkung	Ein richtiges Rezept zur Stärkung des Erdelementes, tonisiert gleichzeitig auch Yin und Blut.