

Congee



Congee ist eine Reissuppe. Sie ist das typische Frühstück in den meisten Regionen Chinas. Das Congee wird oft als „Vorfrühstück“ gegessen – komplett ungewürzt. Es kann auch als Kur bei verschiedenen Pathologien angewandt werden. Es hilft auszuleiten.

Zubereitung

Reis (irgendeine Sorte)	Im Verhältnis 1:10 mit Wasser in eine grosse Pfanne geben und aufkochen (die grosse Pfanne ist notwendig, da der Reis schäumt und sonst überkocht). Sobald es kocht, den Deckel draufgeben und 3-4 Stunden auf kleinster Stufe köcheln lassen. Das Congee kann für 3-4 Tage vorbereitet werden.
Am Morgen	Portion in einen Topf geben, Butter oder Kokosöl dazugeben und erwärmen.
Süsse Variante	pflanzliche Milch, Kokosmilch, ebenso Nüsse, Sesam, Trockenfrüchte, Obst begeben
Pikante Variante	In einer separaten Pfanne z.B. Frühlingszwiebeln, Nüsse, Bohnen, Maiskörner, Tofustückchen, Gewürze, usw. rösten. Zum Congee geben und etwas Tamarisauce darüber träufeln
Varianten	Ein Congee kann auch mit anderen Getreidesorten gekocht werden. Den verschiedenen Zutaten – auch je nach therapeutisch erwünschter Wirkung – sind kaum Grenzen gesetzt....
Therapie/Fastenkur	Ein Congee wird vor allem bei folgenden Indikationen angewandt: <ul style="list-style-type: none"> - Feuchte Hitze - Verdauungsschwäche - Bei Übergewicht - In der Rekonvaleszenz - Zur Entschlackung - oder eben anstelle einer Fastenkur