






# Quinotto

## Zutaten

Für 2-3 Personen

	- Wenig Zitronensaft
Holz – sauer	
	- 1-2 TL Currypulver - Kurkuma - Bockshornkleesamen - Zitronenschale
Feuer – bitter	
	- 1 EL Kokosöl (bio) oder Butter - 500 g Blumenkohl - 100 ml Kokosmilch
Erde – süß	
	- 200 g Quinoa - 2 Frühlingszwiebeln - Pfeffer - Kreuzkümmel
Metall – scharf	
	- 400 ml Wasser - Ca. 1 TL Salz
Wasser – salzig	

## Zubereitung

1	Quinoa unter fließendem Wasser gut reinigen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
2	Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Curry darin andünsten. Weisse Ringe der Frühlingszwiebel zugeben und mitdünsten. Ebenso Blumenkohl. Danach Quinoa zugeben und ebenfalls kurz dünsten. Mit dem Wasser ablöschen.
3	Würzen mit Kurkuma, Bockshornklee, Zitronenschale und -saft, Pfeffer, Kreuzkümmel und Salz. Gut umrühren und zugedeckt ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen.
4	Am Schluss die Kokosmilch zugeben, erwärmen und allenfalls mit Gewürzen abschmecken. Grüne Ringe der Frühlingszwiebel darüber geben.

## Wirkung

- Im Frühling mit Spinat (erst 3-4 Minuten vor Kochende zugeben)
- Im Sommer mit Aubergine und Tomaten zubereiten. Curry durch frische italienische Kräuter ersetzen.

## Wirkung

Quinoa reguliert das Qi und ist zudem sehr Eiweisshaltig.