

■ Dein Geschenk im November ■

Darmgesund durch den Herbst

Zwei einfache, wohltuende Rezepte für deinen Darm: eine sanft geschmorte Mairübe zur Stärkung deiner Mitte und eine harmonisierende Herbst-Teemischung für Schleimhäute und Immunsystem – inspiriert von der ganzheitlichen Ernährung und Kräuterheilkunde.

■ Geschmorte Mairüben mit Kräutergerste & Lachs

TCM-Inspiration für dein Metall-Element – leicht, klärend & darmfreundlich

Zutaten (für 2 Portionen):

- 3–4 kleine Mairüben, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 EL Butter oder Sesamöl
- 100 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Honig oder Reissirup
- Meersalz, weißer Pfeffer, optional Kümmel
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dille)

Beilage: ca. 100 g Gerste oder Reis, 1 EL Olivenöl, frische Kräuter

Eiweiß-Variante: 1 Stück Wildlachs, gedünstet oder 3 EL Kichererbsen

Zubereitung:

1. Mairüben kurz in Butter oder Sesamöl anbraten.
2. Mit Apfelessig ablöschen, Brühe zugeben, würzen.
3. 15–20 Min. zugedeckt schmoren lassen, bis sie weich sind.
4. Gerste oder Reis garen, mit Kräutern vermengen.
5. Lachs oder Kichererbsen dazugeben und gemeinsam servieren.

TCM-Hinweis: Mairübe (weiß, scharf-kühl) stärkt Lunge & Dickdarm, löst Schleim und leitet Hitze ab. Gerste und Reis harmonisieren die Mitte und stärken den Dickdarm, Kräuter bringen Leichtigkeit, Lachs nährt Yin und liefert Omega-3.

■ Herbsttee für Darm & Immunsystem

Wärmend, schützend & harmonisierend – inspiriert von TCM & Kräuterheilkunde

Zutaten (für ca. 100 g Teemischung):

- 30 g Eibischwurzel
- 20 g Kümmel
- 20 g Zistrose (Cistus)
- 5 g Süßholzwurzel
- 5 g Zimtrinde oder Sternanis

Zubereitung:

1. 1 EL Mischung mit 250 ml heißem Wasser übergießen.
2. 10–15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen.
3. 2–3 Tassen täglich genießen – ideal morgens oder nach dem Essen.

Wirkung: Unterstützt das Metall-Element (Lunge & Dickdarm), stärkt Schleimhäute, fördert Verdauung und Immunkraft. Ideal nach der Detox-Zeit, um Mitte & Darmflora zu stabilisieren.

■ *Ein Rezept aus der Praxis Natur* ■ *Weg – für mehr Balance, Wohlbefinden und ein gutes Bauchgefühl.*