

Erde
3 EL ungesalzene Erdnüsse
6 frische Shiitakepilze
3 EL Olivenöl

Metall
150 g Kaninchenfilet
200 g Lauch

Wasser
100 g Glasnudeln

Feuer
1 Prise frisch geriebene
Schale einer Biozitrone

Fleischmarinade

Erde
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Erdäpfelstärke

Metall
1 EL frischer, geschälter,
fein gehackter Ingwer

Wasser
2 EL Tamari
(weizenfreie Sojasoße)
2 EL Wasser

Salatmarinade

Erde
1 EL geröstetes Sesamöl

Metall
3 EL Sweet-Chili-Soße
(Rezept s. S. 90)

Wasser
2 ½ EL Tamari
3 EL Wasser

Holz
2 ½ EL Umesu-Essig
(von der Umeboshiplume)

Lauwarmer Glasnudelsalat mit Kaninchenfiletstreifen

(Für 2 Portionen)

Macht Lust und müde Männer munter

Erdnüsse rösten und grob hacken. Stiele von den Pilzen entfernen und die Kappen in Streifen schneiden. Kaninchenfilet in Streifen, Lauch in schräge Ringe schneiden. Glasnudeln laut Packungsanleitung zubereiten und noch warm mit einer Schere in ca. 5 cm lange Stücke zerteilen.

Zutaten für die Salat- und Fleischmarinade jeweils gut mischen und abschmecken. Kaninchenfiletstreifen in der Fleischmarinade 10 Minuten marinieren und abtropfen lassen. Dann kurz in 2 EL Olivenöl braten und zur Seite stellen. Lauch und Pilze in 1 EL Olivenöl ebenfalls kurz braten. Pilze, Nudeln, Lauch und Fleisch mit der Salatmarinade mischen und mit Erdnüssen bestreut servieren.

Info: Glasnudeln werden aus der Stärke der Mungbohnen hergestellt und sind wegen des hohen Eiweißanteils leicht verdaulich. Sie werden nach dem Einlegen in Wasser nahezu durchsichtig.



Erde

120 g Maismehl
 50 g Maisstärke
 2 TL Weinstein-Backpulver
 200 ml Sojamilch
 100 g Zucchini
 100 g geschälte Karotten
 100 g Räuchertofu
 80 g Maiskörner (Dose)
 1–2 EL Olivenöl zum
 Ausfetten der Form
 2 Eier

Metall

½ TL frischer,
 geschälter, fein
 geriebener Ingwer
 1 Prise frisch gemahlener
 schwarzer Pfeffer

Wasser

1 TL feines Meersalz

Holz

3 Tropfen Zitronensaft

Feuer

1 Msp. Kurkumapulver

Muffinform mit
 12 Vertiefungen

Pikante Gemüse- Mais-Muffins

(Für 12 Stück)

Verleihen Stabilität und unterstützen das Immunsystem

Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Zucchini, Karotten und Tofu grob raspeln. Mais abtropfen lassen und in einem Sieb waschen. Die Milch mit dem Eigelb verrühren, Gemüse, Gewürze (außer Salz und Pfeffer) sowie Tofu unterheben.

Maismehl, Stärke und Backpulver vermengen und unter die Gemüsemischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Schnee unterheben. Die Muffinform mit Öl ausstreichen, die Masse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180–200 °C backen.

Tipp: Eine wunderbare Mahlzeit mit einem herbstlichen Endiviensalat und der Sojanaise von Seite 23.

