



Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Gemüse

Element	Zutaten	Zubereitung
F		Pfanne aus Gusseisen erhitzen
E	Stück Butter/Bratbutter oder Sesamöl Eine Handvoll Walnüsse	Erhitzen dazugeben
M	2 Knoblauchzehen 1 Zwiebel	Schälen, pressen und dazugeben Kleinschneiden und dazugeben, sanft anbraten
W	Etwas Meersalz	
H	Geschnetzeltes Huhn (100 – 150 Gramm pro Person)	rundherum anbraten
F	Rosenpaprika	bestreuen
E	4-6 Champignons oder 3 Shitakepilze 1 Peperoni Gerösteter Sesam	Kleinschneiden Kleinschneiden dazugeben
M	Ein Schuss Reiswein oder Sherry	Ablöschen Alles köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist
W	Sojasauce	abschmecken
E	Sojarahm oder Reismilch	Nach Wunsch dazugeben wenn es eine Sosse geben und etwas saftiger sein soll
M	Mit Pfeffer	
W	Salz	abschmecken

Falls es noch zuwenig gewürzt ist, muss der Zyklus der Elemente von vorne begonnen werden.

Kulinarische Empfehlungen

Dazu passt Reis (weiss oder Vollkorn), Hirse, Nudeln.

	<p>Wirkung: erwärmend und nährend; gut bei Qi- und Yang-Schwäche von Milz und Nieren, bei Feuchtigkeit, Abwehrschwäche, Antriebsschwäche, Kälteempfindlichkeit, Übergewicht.</p> <p>Bei Yang-Fülle Knoblauch, Reiswein und Sherry weglassen, und nur mit wenig Pfeffer und Paprika würzen</p>
--	--

Quelle: B. Temelie und B. Trebuth, Das Fünf-Elemente-Kochbuch, 1993. Leicht abgeändert