



Klassisches Ingwerhuhn mit Reiswein


Element	Zutaten	Zubereitung
F		Pfanne aus Gusseisen erhitzen
E	Stück Butter	erhitzen, auf kleines Feuer zurückstellen
M	Reichlich frischer Ingwer gerieben	1 Teelöffel pro Hühnerbrust; bei niedriger Hitze kurz anbraten
W	Etwas Meersalz	
H	Bio-Hühnerbrust (150 gr p. Pers)	rundherum bei sanfter Hitze anbraten
F	reichlich Rosenpaprika	bestreuen
E	Reichlich Ahornsirup	dazugeben
M	Wenig Curry Reichlich Reiswein unterrühren	dazugeben und kurz mitbraten;
E	½ Glas/Büchse Maiskörner (bei 4 Personen)	dazugeben
		Alle Zutaten in der Sosse kochen lassen, bis das Fleisch gar ist (ca. 15-20 Min)
M	Mit Pfeffer	
W	Salz	abschmecken

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

Kulinarische Empfehlungen

Dazu passt Reis oder Couscous, Salat.

Geeignet, um Gäste zu bewirten, einfach und doch speziell. Für Kinder eine Pfanne mit sehr wenig oder kein Ingwer und Gewürzen machen.

	<p>Wirkung: erwärmend und nährend; gut bei Qi- und Yang-Schwäche von Milz, Herz und Nieren, bei Lungen-Qi-Mangel, Feuchtigkeit, Abwehrschwäche, Antriebsschwäche.</p> <p>Nicht bei Yang-Fülle, Yin-Mangel, Feuchter Hitze, bei Fettunverträglichkeit, Bluthochdruck, Schlafstörungen</p>
---	---

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