




## Kichererbsengemüse mit Rosinen

Für 2-3 Personen

Zutaten	Zubereitung
<b>Zubereitung Kichererbsengemüse</b>	
1 EL Sonnenblumenöl; 300 g Karotten kleingeschnitten 50 g Rosinen	In einem Topf Karotten in Öl andünsten, Rosinen zugeben
Geriebenen frischen Ingwer; reichlich Cumin (Kreuzkümmel) oder Curcuma (Gelbwurz)	dazugeben, sanft anbraten
Salz	dazugeben; dünsten, bis die Karotten halb gar sind (evtl. etwas Wasser hinzufügen)
300 g Gekochte Kichererbsen	dazugeben
Spritzer Zitronensaft	dazugeben
Reichlich Paprikapulver	darüber streuen
2 dl Sojamilch	Dazugeben, evtl. noch etwas Wasser
Wenig Koriander (getrocknet)	dazugeben
	bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen; abschmecken

Dazu passt knackiges Gemüse, Reis, Polenta, Quinori, Salat, Kresse, Sauerrahm oder Joghurt. Hülsenfrüchte sollten nur 1/3 des Gerichtes ausmachen (für die Verdaubarkeit).

Kann gut vorbereitet und wieder aufgewärmt werden, auch gut für Gäste

	<p><b>Wirkung:</b> nährend, baut Qi (Energie) auf (insbesondere Verdauung und Herz), ausgleichend (Verdauung, Blutzucker, Nerven), baut Blut auf, leitet Wasseransammlungen aus</p>
---	---

Quelle: Temelie und Trebuth. Das Fünf-Elemente-Kochbuch