

## **Rezepte für Temperament Nr. 1 u. 6** **(Feucht-kalt/Feucht-warm)**

TL = Teelöffel    EL = Esslöffel    Pck. = Päckchen    g = Gramm

(Die angegebenen Gewürze können durch unsere Gewürzmischungen ersetzt werden. Die Gewürzmischungen dienen zur optimalen Wirkung der Nahrung und erzeugen einen sehr guten Geschmack. Sie können auf ca. 300 g Gesamtgewicht der zuzubereitenden Nahrung 1 gehäuften EL Gewürzmischung hinzugeben, wenn es nicht anders empfohlen wurde.)

### **Milch-Möhren**

**Zutaten:**

1 kg Möhren, 1 Liter Milch, 150 g Butterfett, Ein Päckchen Vanillezucker, 5 grüne Kardamomkapseln.

**Zubereitung:**

Möhren schälen und raspeln, in 150 g Butterfett 15 min. in einem Topf schmoren, 1 L Milch und geöffnete Kardamomkapseln hinzugeben, auf kleiner Flamme einkochen lassen, bis die Möhren gar sind. Süßen nach Geschmack mit Zucker und Vanillezucker.

### **Reis**

**Zutaten:**

2 Tassen Reis (Basmatireis), 3 ½ Tassen Wasser, 3 Zwiebeln, 3 EL Butterfett, 2 TL Koriandersamen ganz, 2 TL Kreuzkümmel ganz, 2 Zimtstangen à 4cm, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Nelken, 10 grüne Kardamomkapseln.

**Zubereitung:**

Den gewaschenen Reis mit der angegebenen Menge Wasser in eine Schüssel geben, Salz hinzufügen und ca. ½ Std. stehen lassen. Butterfett im Topf erhitzen, Zwiebeln und Gewürze nach und nach hinzufügen. Die Zwiebeln gold-braun werden lassen und den Reis mit dem Wasser hinzufügen. Den Topf schließen und ca. 12 – 15 min ziehen lassen.

### **Milchreis**

**Zutaten:**

250 g Milchreis, 6 EL Butterfett, 6 EL Zucker, 1 Pck Vanillezucker, 2 ½ L Vollmilch.

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Topf geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Wenn es anfängt zu köcheln, die Temperatur so einstellen, dass es nicht ansetzt und nicht anbrennt. 1 Stunde köcheln lassen. Zwischendurch rühren. Fertig.

### **Milchnudeln**

**Zutaten:**

1 L Milch, 250 g Nudeln, Zucker oder Honig nach Bedarf, Butterfett 75 g

**Zubereitung:**

Die Milch und Butterfett zum Kochen bringen, die Nudeln hinzufügen, kochen bis eine dickflüssige Masse entsteht, und zum Schluss süßen.

Die Nudeln können mit Naturzucker überstreut werden.

Sie können als Hauptgericht oder als Nachtisch gegessen werden.

## Halwa aus Möhren oder Kürbis

**Zutaten:** 1 kg Möhren oder Kürbis, 1 Liter Vollmilch, 125g Butterfett, Naturzucker nach Geschmack, 3 EL geraspelte Mandeln

**Zubereitung:**

Möhren schälen und raspeln, mit Milch in einen Topf geben. Auf mittlerer Temperatur kochen, bis sich die Flüssigkeit verflüchtigt hat. Jetzt schalten Sie die Temperatur herunter, so dass die Halwa nicht anbrennt und geben nun Ghee, Zucker und die Mandeln hinzu. Rühren Sie zwischendurch, damit es nicht anbrennt, bis sich das Ghee von der Masse löst. Es ist nun fertig. Genießen Sie, wenn das Halwa abgekühlt ist.

## Kürbis-Grieß-Halwa

**Zutaten:**

1 kg geschälter Kürbis (das gilt für alle Kürbissorten auch Hokkaidokürbis) in kleine Stücke geschnitten  
50 g Grieß  
250 ml Wasser  
100 g Butterfett  
50 g Rosinen  
250 g Zucker  
8 grüne Kardamomkapseln

**Zubereitung:**

Den Kürbis in 250 ml Wasser zerkochen und anschließend zerstampfen. Den Grieß in dem Butterfett rösten. Dann den zerstampften Kürbis zusammen mit den Rosinen, Kardamomkapseln und Zucker hinzufügen. Alles gut miteinander vermischen und auf niedriger Temperatur köcheln lassen, bis sich das Butterfett von der restlichen Masse trennt. Auf der Oberfläche ist dann eine glänzende Fettschicht zu sehen.

## Süßkartoffel-Möhren-Suppe

**Zutaten:**

400 g geschälte und gewürfelte Süßkartoffeln, 600 g geschälte und gewürfelte Möhren, 750ml Gemüsebrühe, 150 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 g Sahne, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 fein gehackte Zwiebel, 1 EL gehackter frischer Ingwer, 1 Msp gemahlener Cayennepfeffer, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz nach Bedarf

**Zubereitung:**

In einem großen Topf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebel, Ingwer und alle Gewürze hinzufügen und braten, bis die Zwiebel weich und glasig ist.  
Die Möhren, Süßkartoffeln, die heiße Brühe und den Orangensaft hinzufügen, zum Kochen bringen und 15-20 Minuten kochen, bis die Möhren und die Süßkartoffeln weich sind.  
Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, die Sahne dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.  
Ein paar Minuten noch köcheln lassen und dann in eine vorgewärmte Suppenschüssel geben. Eventuell mit kleinen Petersilienzweigen garnieren.