

# Rezepte von „Lass uns gemeinsam kochen“ vom 8.10.23

## Salatvariationen wurden spontan ohne Rezeptvorlage zubereitet

### Kürbisgulasch

Der Kürbis ist ein bekanntes „Herbstgemüse“. Als Nahrungsmittel wird er in der TCM Ernährung dem Erdelement zugeordnet. Er wirkt ausgleichend und harmonisierend auf deine Magenenergie. Zufriedenheit und Gelassenheit, zwei dem **Magen** Funktionskreis zugeordnete Gefühle werden genährt und breiten sich in deinem Körpersystem aus. Was ihr nun für das Kürbisgulasch benötigt, sind ein paar weitere Zutaten und ca. 50 Minuten Zeit und schon kann es losgehen ...



### Zutaten für 4 Personen

400g Hokkaido, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Tomatenmark, Paprikapulver edelsüß, 150g rote Linsen, Karotten, Schwammerl, 300 ml Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kräuter, 150g Feta käse

### **Zubereitung**

Kürbis waschen in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl in einer Pfanne anschwitzen. kleinwürfelig geschnittene Karotten und Schwammerl zugeben, kurz anrösten, Tomatenmark und Paprikapulver zugeben.

Mit Suppe aufgießen. Kürbis, Tomatensoße und Linsen unterrühren, abschmecken und zugedeckt etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen und mit würfeligem Feta garnieren.

### Brennknödel

#### **Zutaten**

25 dag Mehl (Dinkelmehl)  
3/8l brennheißes Wasser, Salz, (Suppenwürze)

#### **Zubereitung**

Brennheißes Wasser über das Mehl leeren und kurz umrühren, es soll ein trockener Teig sein  
7-10 Minuten in Salzwasser köcheln lassen

Als Beilage, als geröstete Knödel mit Ei oder als süße Knödel zu verwenden.

Zwetschken wurden in den Teig der Brennknödel bzw. in einen fertigen Erdäpfelteig gefüllt.