

# Entspannte Ferien



## TCM TO GO

Wenn du unterwegs bist, was kochst du da eigentlich? Oder was nimmst du mit?

Rezepte und Tipps von 20 TCM-Experten.

Ein kleines Büchlein für entspannte Ferien.

Mit dabei sind Anna Reschreiter, Pascale Neuens, Stephanie Schattauer, Michael Lex und noch viele mehr.

# Ich bin Anna Reschreiter

und ich zeige dir, welche unglaublich geniale Wirkung die einfachsten LEBENSmittel auf deine körperliche und geistige Gesundheit haben können - und wie du dieses Jahrtausende alte Wissen schlau für dich nutzen kannst. Einfach und alltagstauglich!



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Während meiner Shiatsu-Ausbildung habe ich das Bedürfnis verspürt meinen KlientInnen mehr mitzugeben auf ihrem Weg und mich entschieden parallel die Ausbildung zur Dipl. Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin zu absolvieren. Die beste Entscheidung meines Lebens!

## Wo findet man dich?

Online auf [www.annatsu.at](http://www.annatsu.at)

Zum Hören auf meinem Podcast 🎧 High 5 für deine gesunde Ernährung 🎧.

Und offline im Wald, auf diversen Kinderspielplätzen, Wochenmärkten, in Bücherläden, im Coworking Space, bei Winzerfreunden mit einem Glas guten Wein in der Hand, und eigentlich immer einem Lächeln auf den Lippen.

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Am Meer mit den Zehen im Sand, Kinderlachen im Ohr und leckerem Essen und Trinken in guter Reichweite.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Ich habe die Bücher von Jonas Jonasson: witzig, intelligent und kurzweilig. „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ „Die Analphabetin die rechnen konnte“ sind nur zwei seiner Bücher die mit in den Urlaub sollten.

## Dein Rezept für den Urlaub.

Mein liebstes Lieblingsrezept auf Reisen oder für unterwegs sind Pancakes. Die bereite ich eigentlich fast immer aus den Resten einer Suppe oder des Porridges am Morgen zu. Sie lassen sich wunderbar mitnehmen und mit frischen Früchten oder Kompott auch unterwegs leicht aufwerten.

# Pancakes aus Suppe



## Zutaten für 8-10 Stück:

Ca. 250 ml pürierte  
Gemüsesuppe (nicht zu  
cremig)  
2 Eier  
Mehl (ich verwende gerne  
Dinkel- und  
Buchweizenmehl)  
Butter

## Zutaten nach Belieben:

Gewürze wie Salz, Pfeffer,  
Kardamom, Thymian,  
Majoran, Rosmarin,  
Petersilie, Muskat,  
Kreuzkümmel, ...  
Kompott (Apfel, Birne,  
Kirsche, ...)  
Beeren und Obst der Saison  
Mandelmus zum Beträufeln

## Zubereitung:

- Die nicht zu dickflüssige Gemüsecremesuppe wird mit 2 ganzen Eiern mit einem Schneebesen gut verrührt.
- Dann Mehl einrühren, bis der Teig zähflüssig ist und so lange umrühren, bis keine Klumpen zu sehen sind.
- In einer Pfanne Butter zergehen lassen und mit einem mittelgroßen Suppenschöpfer eine Portion Porridge-Teig langsam in die Mitte der Pfanne leeren. Die Pfanne sollte so heiß sein, dass der Teig nicht völlig zerrinnt, sondern gleich mal fest wird. Auch der Teig sollte nicht zu flüssig sein, und gegebenenfalls musst du die Hitze etwas höher drehen. Wichtig ist nur, dass die Pfanne nicht so heiß wird, dass die Butter braun wird oder verbrennt.
- Pancake umdrehen und auf der anderen Seite durchbraten.
- Vor jedem neuen Pancake die Pfanne buttern.
- Die Pancakes kannst du pikant oder süß genießen – lass es dir gut schmecken!

# Ich bin Pascale Neuens.

Ehemalige Architektin & leidenschaftliche Köchin. Ich arbeite als foodbloggerin & Ernährungscoach und führe Frauen zu ihrer persönlichen Wohlfühlernährung. Meine Rezepte sind einfach, basierend auf wenigen Zutaten, so dass sie sich im dichten Alltag schnell zu bereiten lassen.

Meine Rezepte erreichen monatlich über 10.000 Leserinnen auf meinem Blogg, auf FB und im Online-Magazin der Tages-Zeitung „der Standard“.

Ich bin Motivatorin.



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Plötzliche Unverträglichkeiten führten mich zu meinem Herzensbusiness. Ich bin meinen Unverträglichkeiten extrem dankbar und bin dabei mich von ihnen zu verabschieden, weil ich sie für meinen weiteren Weg nicht mehr brauche 😊.

## Wo findet man dich?

<https://neuensausderkueche.com>

<https://www.facebook.com/neuensausderkueche>

<https://www.instagram.com/neuensausderkueche/>

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Ich reise total gerne und am allerliebsten in die Mittelmeerländer. Dort fühl ich mich zu Hause. Dort liebe ich das Essen. Und ja, das Meer sollte nicht fehlen.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Klein ist es zwar nicht, aber eine absolute Empfehlung:

Gespräche mit Gott – Neale Donald Walsch ...

Es gibt dir Antwort auf Frustfragen wie:

Warum ist mein Leben so ein Kampf?

# Picknick ohne Brot

## Zutaten:

4 Tassen geschreddertes Gemüse (Karfiol, Karotten, Rüben, Brokkoli, Fenchel, ...) \*  
1 Tasse Mandeln gerieben oder Mandel-, Kokos-, Kürbiskern-, Lein- oder Sonnenblumenkernmehl\*  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
1 TL Thymian oder Oregano  
½ TL Kreuzkümmel

Zum Belegen:

Salatblätter

Erbsehumus ([TCM Magazin Juni](#))

Radieschenscheiben oder Kresse

\* Das Maß „Tasse“ hat je nach Füllgut ein anderes Gewicht. Beim Gemüse gilt 1 T= 150g Beim Mehl gilt 1 T)= 100g

Dieses weiche Gemüse-Brot mit dem cremigen Humus hat mich in der Kombi an Tramezzini erinnert, die ich früher geliebt habe.

Ich freue mich schon darauf, weitere Gemüsesorten auszuprobieren. Mit Karfiol und Fenchel habe ich getestet und beide Gemüsesorten funktionieren gut.

In ein Salatblatt oder Pergamentpapier geschlagen, hast du eine beeindruckende vegetarische Vorspeise – an heißen Tagen. Natürlich kannst du die Sandwiches auch zum Picknick ins Freie oder in die Arbeit mitnehmen.



## Zubereitung:

Backofen auf 170 Grad Heißluft oder 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Fenchel oder ein anderes Gemüse (oder eine Mischung) im Mixer feinkörnig zerkleinern und in eine Schüssel geben.

Die gemahlene Mandeln oder das Ersatzmehl, fein gehackte Kräuter, gemörserten Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit einem Spatel vermischen. Das Ei zugeben und neuerlich gut vermengen. Auf das Backpapier geben und mit den Händen flach drücken, ca. 0,5 cm dick.

20-25 Minuten goldbraun backen.

Ich bestreiche die Teigplatte mit dem Erbsehumus und halbiere sie. Nun belege eine Hälfte mit Salatblättern und Radieschenscheiben. Decke mit der zweiten Hälfte ab und schneide mit dem Pizzaschneider hübsche Dreiecke zurecht.

# Ich bin Daniela Ronke.

Ich helfe Frauen zwischen Kindern, Kochen & Karriere in ihrer Mitte zu bleiben. Mit der richtigen Ernährung, Achtsamkeit & Journaling.



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Weil ich jahrelang Probleme mit meiner Verdauung hatte. Nach einer Ernährungsberatung nach TCM hat sich ganz viel zum Positiven verändert, obwohl ich nur kleine Dinge anders gemacht habe. Mit der neu gewonnenen Energie - ich war vorher nämlich ständig müde - habe ich dann begonnen, mich weiterzubilden. Erst nur für mich, dann auch mit dem Wunsch, anderen zu helfen...

## Wo findet man dich?

Offline in Seefeld (Bayern). Online auf meiner Webseite [www.einestarkemitte.de](http://www.einestarkemitte.de) sowie dem dazugehörigen Online-Magazin [www.magazin-einestarkemitte.de](http://www.magazin-einestarkemitte.de). Außerdem auf [Facebook](#) und [Instagram](#) unter [@einestarkemitte](#)

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Beim Camping mit dem VW Bus. Entweder im Süden, z.B. auf Sardinien. Oder in Norwegen. Seit unsere Tochter da ist, geht es aber deutlich öfter zum Campen in den Süden - der Weg ist dann doch etwas kürzer.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Wenn es um die TCM gehen soll, empfehle ich "Das Gesetz der Balance" von Dr. Fritz Friedl. Für Romanliebhaber "Die Glocke am See" von Lars Mytting (spielt in Norwegen).

## Dein Rezept für den Urlaub?

Ich liebe dieses Rezept für den "kleinen Hunger" zwischendurch. Nicht nur mit kleinem Kind steht man oft vor der Herausforderung, unterwegs schnell etwas Leckeres aus der Tasche zaubern zu können - um Brezen, Süßigkeiten & Co. zu entkommen.

# Power Balls mit Aprikosen & Kokos



## Zutaten:

*für ca. 15 Balls*

200 g getrocknete Aprikosen

3 EL zarte Haferflocken

2 EL Mandeln

10 EL Kokosraspeln

2 EL Agavendicksaft

1-2 EL Kokosöl (oder Butter)

zusätzlich Kokosraspeln zum  
Wälzen nach Belieben

## Zubereitung:

- Die Aprikosen fein hacken
- Die Mandeln fein hacken (oder schon gehackte verwenden).
- Mandeln, Haferflocken und 5 EL Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- Agavendicksaft und Kokosöl dazugeben. Erhitzen, dann vom Herd nehmen.
- Die restlichen ungerösteten Kokosraspeln und die Aprikosen unterrühren.
- Die Masse abkühlen lassen und dann mit angefeuchteten Fingern walnussgroße Kugeln formen.
- Nach Belieben in Kokosraspeln wälzen.
- Die Balls ca. 30 Minuten abkühlen lassen, damit sie fest werden.
- Dann schichtweise in eine Frischhaltebox packen (Butterbrotpapier zwischen die Schichten).

# Mein Name ist Karin Hofer.

Ich bin Mutter von 4 Kindern. So heißt auch mein Kochbuch für die ganze Familie.

„Es war eine Mutter, die hatte vier Kinder“  
Ich habe mich viele Jahre ausschließlich um meine Familie gekümmert und nun unterrichte ich wieder am Schlossberginstitut.



**Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?**

Bereits im Gymnasium wollte ich unbedingt kochen lernen und habe mich für eine berufsbildende höhere Schule entschlossen. Dort habe ich viel über Ernährung gelernt und nie wieder damit aufgehört.

**Wo findet man dich?**

Man findet mich auf FB unter Karin-Hofer-Ernährungsberatung, auf Instagram und unter <https://www.karin-hofer.at/>

**Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?**

Ich verbringe meinen Urlaub immer in der Heimat, in den Bergen UND am Meer.

Mein Mann spült nicht nur zu Hause, sondern auch im Urlaub das Geschirr. ;-)



**Was kochst du im Urlaub? Was nimmst du mit auf lange Fahrten?**

Also für die Autofahrten nehmen wir immer Nüsse und Wasser mit. Die Kinder nehmen die Powerriegel (Dosen weise) auf jede Klassenfahrt mit.

Für die Wanderung gibt es Powerriegel oder Dattel-Konfekt, hart gekochte Eier, Gemüsesticks mit Aufstrich, Tomaten, saure Gurken, Wurst- und Käsespieße.

Auf der einsamen Insel (ohne Strom und Wasser) gibt es viel Reis oder Couscous mit Obst oder Gemüse vom Markt.

**Hast du eine kleine Buchempfehlung für den Urlaub?**

Ein wirklich wunderbares leichtes, lustiges Buch ist und bleibt Wolf Haas' "Verteidigung der Missionarstellung". Allen die es noch nicht kennen und etwas mehr Zeit haben, empfehle ich Mark Elsbergs „Black out“.





# Schoko-Power-Riegel



## Zutaten:

200-300 g Schokolade oder  
1 Tasse Kokosöl und 1 Tasse  
Kakao und etwas Sirup  
1 Tasse Datteln oder Aprikosen  
je 1 Handvoll  
Nüsse/Mandeln  
Sonnenblumenkerne  
Amaranth- oder Quinoa-Pops  
Popcorn  
Cornflakes  
getrocknete Beeren (Erd-/ Him-/  
Goji-/ Wein-Beeren=Rosinen....)  
evtl. Kokosflocken  
Kardamom-Pulver  
Prise Salz  
Spritzer Zitronensaft  
Zitronen- oder Orangenschale

## Zubereitung:

Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Datteln klein hacken. (evtl. vorher einweichen,  
wenn sie recht hart sind)

Nüsse und Kerne ebenfalls grob hacken.

Alle Zutaten zur geschmolzenen Schoki geben  
und gut mischen.

Auf ein Blech oder in eine Auflaufform gießen  
und flachdrücken.

Man kann auch alle Zutaten auf ein Blech  
verteilen und die Schokolade darüber gießen.

Evtl. mit Pops, Beeren-Bröseln oder Sesam  
bestreuen und kalt stellen.

In kleine Stücke schneiden und in Maßen  
genießen.

# Mein Name ist Jessica Stroetmann.

Ich lebe mit meinem Mann, unseren 3 Kindern und 2 Katzen in Frechen bei Köln. Ich habe eine Praxis für Ernährungsberatung und Kochcoaching nach den 5 Elementen in Köln-Sülz. Meine große Leidenschaft ist leckeres und bekömmliches Essen. Am liebsten koche und esse ich zusammen mit vielen netten Leuten und probiere immer wieder gerne Neues aus.



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Gutes Essen ist schon immer ein wichtiges Thema in meiner Familie gewesen. Kein Familientreffen ohne großes Essen. Und vor allem in der ersten Schwangerschaft spielte das Thema Selbstfürsorge und gute Ernährung für mich und mein Kind zunehmend eine sehr große Rolle. Ein guter Freund hat mir dann ein 5-Elemente-Kochbuch geschenkt und ich war direkt völlig angefixt. Das erste Mal hatte ich das Gefühl, da schreibt jemand ein ganzheitliches Koch- und Ernährungsbuch für mich und all meine Ideen und Vorstellungen von gesunder, leckerer und bekömmlicher Ernährung! Und das auch noch für die ganze Familie mit ihren z.T. doch recht individuellen und konträren Ernährungswünschen bzw. -bedürfnissen.

Da ich gerne bei einem mir wichtigen Thema in die Tiefe gehe, habe ich all meine Ersparnisse zusammengekratzt und in Düsseldorf und Köln eine Ausbildung zur 5-Elemente-Ernährungsberaterin gemacht. Und da es mir so viel Spaß und Freude bereitet hat und auch immer noch bereitet, bin ich dabei geblieben und habe mich als Beraterin und Kochcoach nach einigen Jahren selbständig gemacht. Jetzt gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung in der Beratung, bei Vorträgen und bei vielen Kochkursen und Kochworkshops weiter.

## Wo findet man dich?

Ich habe eine Praxis in Köln-Sülz, gebe Kochkurse im Großraum Köln und bin im Internet unter <https://www.jessicastroetmann.de/> zu finden.

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Am liebsten verbringe ich meinen Urlaub zusammen mit meinen Liebsten am Meer in Frankreich. Dieses Jahr fahren wir wieder für einige Wochen in die Bretagne. Wir freuen uns schon sehr auf lange Strandspaziergänge und vor

allem auf die schönen französischen Märkte mit ihrer tollen Obst- und Gemüseauswahl.

### **Kleine Buchempfehlung für den Urlaub**

Für mich als bekennender Bücherwurm muss natürlich auch immer eine kleine (oder eher größere) Auswahl an Büchern mit in den Urlaub. Ich freue mich dieses Jahr schon sehr auf den neuen Krimi von der französischen Autorin Fred Vargas: "Der Zorn der Einsiedlerin", der seit einigen Wochen im Regal liegt und auf seinen Einsatz wartet. Über 500 Seiten feinste Literatur! Das reicht locker für 3 Tage.

### **Dein Rezept für den Urlaub**

Obwohl ich fast alles esse bzw. essen kann (bis auf Meeresfrüchte! BRRR), braucht meine Mitte regelmäßige Streicheleinheiten in Form eines leckeren Getreidebreis. Und da ich im Urlaub lieber in den Wellen tobe als in der Küche zu stehen, geht bei uns immer ein große Portion Getreidegrieß mit auf Reisen. Er ist super schnell zubereitet und lässt sich auch unter widrigen Umständen im kleinsten Hotelzimmer oder auf dem einfachsten Campingkocher kochen. Heißes Wasser oder Getreidemilch, Grieß einstreuen, quellen lassen, mit frischem Obst und gehackten Nüssen garnieren und fertig! Auch nach einem langen und anstrengenden Strandtag ein leckeres und bekömmliches schnelles Abendessen. Und die Kinder lieben es! Hier unser momentaner Favorit:

## **Dinkelgrießbrei mit frischen Johannisbeeren**



### **Zutaten:**

ca. 1 Liter Getreidemilch  
oder Wasser

200 g Dinkelgrieß

1 Prise Salz

(wenn vorhanden) abgeriebene  
Schale von 1 Zitrone

frische Johannisbeeren oder  
anderes reifes Obst

gehackte Nüsse oder Nussmus

### **Zubereitung:**

Die Milch bzw. das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Grieß einrühren, mit Salz und Zitronenabrieb würzen. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 5-10 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Währenddessen das Obst waschen und ggfs. klein schneiden. Den Grießbrei in Schüsseln füllen, mit den Nüssen bestreuen oder Nussmus einrühren und mit dem Obst dekorieren.

# Ich bin Stephanie Schattauer.

TCM Ernährungsberaterin, Business Coach für Menschen in Heilberufen und alleinerziehende Mama von 3 Kindern. Ich lebe und liebe unseren Familienalltag, das Kochen und das Reisen.



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Ich habe mit ca. 22 Jahren Rheuma bekommen und eine wunderbare Tante von mir, hatte damals einfach gemeint ob ich es nicht mal mit der Traditionellen Chinesische Medizin versuchen möchte. Gesagt getan, ich habe mir eines von Barbara Temelies Büchern (damals gab es auch noch nicht wirklich mehr Auswahl) gekauft und meinen Selbstversuch gestartet. Nach kurzer Zeit der Umstellung auf die TCM - Ernährung habe ich unglaubliche Erfolge an meinem körperlichen Zustand gesehen. Das war für mich der Startschuss und ich wusste ich will auch anderen Menschen vor allem Familien helfen und zeigen wie einfach es sein kann, die TCM Ernährung in einen Familien Alltag zu integrieren.

## Wo findet man dich?

[www.stephanieschattauer.com](http://www.stephanieschattauer.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/stephanieschattauertcm/>

Instagram: [https://www.instagram.com/stephanieschattauer\\_tcm/](https://www.instagram.com/stephanieschattauer_tcm/)

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

In unserem Wohnmobil am Meer oder aber auch mal in den Bergen im Winter mit den Kids zum Snowboarden und das am liebsten für 2-3 Monate.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück: Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit - Jean Liedloff

# Taboulè



## Zutaten:

E ca. 200g Dinkel Couscous\*  
E 1 ganzer Brokkoli oder  
Gemüse nach Saison  
E etwas Olivenöl  
E 4 Tomaten  
M 1/2 Bund Minze  
M 1 TL Kreuzkümmel  
W 1 Prise Zimt  
W Wasser  
W etwas Salz  
H 1/2 Bund Petersilie  
H etwas frischen Zitronensaft  
F 1 Prise Curcuma

## Zubereitung:

Couscous mit kochendem Wasser (nach Anleitung) übergießen und quellen lassen. Die Minze und Petersilie fein hacken. Die Tomaten klein würfeln, den Brokkoli in Röschen teilen und gar dünsten. Wenn der Couscous fertig ist alles zusammen am besten in dieser Reihenfolge, Couscous, Brokkoli, Tomaten, Minze, Kreuzkümmel, Zimt, Salz, Petersilie, Zitronensaft, Curcuma und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen.

Nochmal abschmecken und ggf. mit Zitronensaft und Salz nachwürzen. \* Couscous besteht aus Hartweizen kann man aber inzwischen, in gut sortierten Bio Läden oder Supermärkten, auch aus anderen Getreidearten kaufen. Taboulé ist perfekt für den Sommer, zum Mitnehmen in einem Einmachglas als schnelle Zwischenmahlzeit, als Beilage zum Fisch oder als Hauptgericht. Wenn man Minze nicht so gerne mag kann man diese auch weglassen da sie sehr intensiv im Geschmack ist.

## Ich bin Uta Gebing.

Ich bin 33 Jahre alt, 5-Elemente-Ernährungsberaterin aus dem schönen Münsterland im westlichen NRW. Dort wohne ich mit meinem Mann und meinen drei Kindern.



### Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Das Thema Ernährung hat mich schon immer beschäftigt. Schon bevor ich die 5-Elemente-Ernährung kennengelernt habe, habe ich zahlreiche Ernährungskonzepte ausprobiert um abzunehmen, fit und gesund zu leben. Mehrere Erkrankungen haben mich schließlich zu Sooni Kind geführt, nach deren Beratung ich schon nach kurzer Zeit gemerkt habe, dass genau das der Weg ist.

### Wo findet man dich?

Man findet mich auf Facebook, auf Instagram beim TCM Team Hunvision und auf

<http://www.uta-gebing.de/> und nicht-virtuell in Südlohn in der Naturheilpraxis in der Mitte.

### Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Meinen Urlaub verbringe ich am liebsten mit meiner Familie im Wohnwagen an der niederländischen Nordsee, wo ich mich auch gerade jetzt befinde.

### Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Die Krimis von Hjordt & Rosenfeldt mit Kommissar Sebastian Bergmann. Absolute Pageturner, so spannend, dass es schwerfällt, sie wegzulegen.



# Süßkartoffel-Brokkoli-Topf



## Zutaten:

400g Brokkoli  
600g Süßkartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Rapskernöl  
250 ml passierte Tomaten  
300 ml Kokosmilch  
100g Cashewkerne  
1/2 Zitrone  
Shoyu

## Zubereitung:

Die Zwiebel und die Süßkartoffeln in Würfel schneiden, Brokkoli in Röschen schneiden und waschen.

Das Öl in einen großen heißen Topf geben und kurz anschwitzen. Süßkartoffeln und Brokkoli hinzugeben und für ca. 2 Minuten mit anschwitzen (dabei ständig wenden / rühren).

Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und alles vermengen. Den Deckel auf den Topf geben und für ca. 20 Minuten köcheln (je nach „Schnelligkeit“ des Campingherdes, also gelegentlich nachsehen).

Die Cashewkerne wenn gewünscht in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, dann diese grob hacken.

Den Saft der halben Zitrone in den Topf geben und mit Shoyu abschmecken.

**Guten Appetit!**





## Ich bin Jürgen Kind.

Jahrgang 1964, ich lebe seit ca. 30 Jahren mit der 5-Elemente-Ernährung. Dahin gekommen bin ich durch gesundheitliche Probleme, vor allem Allergien, Neurodermitis und eine ausgeprägte Infektanfälligkeit, die sich seit der Ernährungsumstellung erledigt hat. Aus einer „simplen“ Ernährungsumstellung vor langer Zeit entwickelte sich mit meiner Frau Sooni Kind zusammen eine berufliche Perspektive im Bereich der 5-Elemente-Ernährung. Seit mehr als 20 Jahren bieten wir u. a. Seminare und Ausbildungen zu 5-Elemente-Themen an.

### Wo findet man dich?

<https://www.sooni-kind.de/>

<https://www.hunvision.de/hunvision/>

Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?  
Auf Sylt.

Kleine Buchempfehlung 😊 Born to run -  
die Biografie von Bruce Springsteen



### Zutaten:

400 – 500 g Tofu  
1 Tasse Shoyu  
1 Tasse Wasser  
1 EL Reisessig  
1 Knoblauchzehe und/oder  
1 TL geriebener Ingwer  
Öl zum Frittieren

### Zubereitung:

Tofu in Würfel oder Scheiben schneiden, in heißem Öl knusprig frittieren, unmittelbar danach 5 Minuten in die Marinade legen, herausnehmen, abtropfen lassen. Die Scheiben schmecken auch gut auf (Vollkorn)Brot mit einer Tahin-Umeboshi-Paste (1 EL Tahin in 2 EL Wasser umrühren und einfach einen TL Umeboshi-Paste rein, wieder umrühren und fertig).





## Mein Name ist Suvan Schlund.

Ich lebe in Soest, arbeite freiberuflich als Clown (Schwerpunkt Klinikclown) und biete individuelle Ernährungsberatung und Kochcoaching nach den 5 Elementen an.

### Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Eine chronische Darmentzündung hat mich zu der 5-Elemente-Ernährung und Sooni Kind gebracht. Nachdem ich mich 1 Jahr lang "gesund gekocht" habe lies mich diese Ernährung nicht mehr los. Sie passt einfach wunderbar zu mir, nährt mich, lässt mich Freude am Kochen und Essen haben und gleichzeitig verbindet sie mich mit dem Tao, der Existenz, dem Sein. Auch meine zweite chronische Erkrankung, einen Diabetes 1, kann ich mit dieser Ernährung gut händeln. Mittlerweile bin ich meinen Erkrankungen richtig dankbar.

### Wo findet man dich?

Man findet mich in Soest, Kleppingweg 10, 59494 Soest, 02921.5599738, 0151.43223414 und im Internet [www.suvanschlund.de](http://www.suvanschlund.de) , [lecker@suvanschlund.de](mailto:lecker@suvanschlund.de)

### Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Gerne bin ich an Orten, wo ich noch nicht war, gerne am Wasser, gerne aber auch in den Bergen. Es darf ruhig abwechslungsreich sein. Gerne bin ich aber einfach auch mal Zuhause, den eigenen Garten genießen.

### Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Zur Entschleunigung und fürs Herz empfehle ich „Das Geräusch einer Schnecke beim Essen“ von Elisabeth Tova Bailey und für den Kopf „Wie tickt Deutschland“ von Stephan Grünewald.

## Dein Rezept für den Urlaub (für die Fahrt, den Flug, im Ferienappartement oder auf dem Campingplatz)? ... bzw. deine Empfehlungen und Tipps 😊

Ich koche weniger nach Rezept sondern nach dem Drei-Säulen-Modell (gekochtes Gemüse, gekochtes Getreide, Eiweiß - vorwiegend pflanzlich) von Sooni Kind, als Basis. Dann noch Pickles und einen schönen Nachtisch dazu, fertig. Ich schaue, dass ich von allem etwas Zuhause habe und kann dann spontan ein Gericht daraus machen. Das lässt mir viel Freiheit und Variationsmöglichkeit. Wenn ich unterwegs bin, habe ich meist mit gekochtem Essen gefüllte Vorratsdosen dabei - da ist mein Umfeld oft ganz neidisch. Ich koche halt Zuhause immer deutlich mehr als für ein Essen, so habe ich meist etwas über, kann das wieder schnell verwandeln, jetzt im Sommer z.B. aus einem kurz gekochten Brokkoli mit Genmai Su, Soya Cuisine und Kapern einen leckeren Salat.

Habe ich unterwegs nichts dabei dann suche ich mir rechtzeitig ein geeignetes Lokal, wo ich zumindest Reis und Gemüse finde. Das ist meist einfach. In einer Bäckerei besorge ich mir auch schon mal ein gekochtes Ei. Eiweißriegel aus Seitan (gibt's im Bioladen) habe ich auch immer dabei. Und Trockenfrüchteriegel für zwischendurch (gibt's auch ohne Zucker im Bioladen deines Vertrauens). Die versch. Reis- & Maiswaffeln mit einem leckeren Aufstrich sind auch eine gute Möglichkeit für unterwegs.

Diesen Sommer fahre ich nach Sardinien und campe nach langer Zeit mal wieder. Da habe ich „nur“ zwei Kochplatten zur Verfügung. Das wird spannend. Meinen morgendlichen Porridge bekomme ich da auf jeden Fall hin (Getreidemilch nehme ich vorsichtshalber von Zuhause mit) und bei dem gekochten Essen muss ich erfinderisch sein, die Sachen nacheinander kochen z.B. Bei der Hitze darf ja ruhig mal was auskühlen.

# Ich bin Steffanie Eikel

...ein ganz „normaler“ Mensch mit vielen Facetten: Mama, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Ehefrau, Familienmanagerin, Freundin, Kollegin, Spielkameradin, Nachbarin, Stammtisch-Mitglied, Schülerin, Bloggerin, Tochter, gelernte Sozialversicherungsfachangestellte, studierte Gesundheitsmanagerin, fortgebildet zum „Fachberater für politische Gesundheit“, Heilberaterin, ehemalige Tänzerin & Tennisspielerin, Hundebesitzerin, Bücher-wurm, 5-Elemente-Liebhaberin, kein Veggie, kein Yogi und auch keine Sportskanone ;-)



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Schon als Kind fand ich das Thema „Fasten“ mega spannend und darüber ist es mir vor ca. 6 Jahren gelungen den Einstieg in eine bewusste Ernährungs- und Lebensweise zu finden. Vor ca. 2 Jahren habe ich die 5-Elemente-Ernährung kennengelernt und ich bin begeistert von dieser uralten, traditionellen und ganzheitlichen Lehre.

## Wo findet man dich?

... persönlich in der Nähe von Paderborn.

... im Netz unter [www.blogyourhealth.de](http://www.blogyourhealth.de)

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Nachdem ich früher viel durch die Welt gereist bin, verbringe ich zur Zeit meinen Urlaub am liebsten mit meiner Familie auf dem Campingplatz. Für die Kinder ist es einfach toll und ich liebe es "meine kleine Oase" immer dabei zu haben. Ich schlafe in meinem Bett und esse mein Essen, auf dessen Qualität ich großen Wert lege. Ich koche bzw. grille im Urlaub gerne mit meinem Mann zusammen. Wir bereiten uns gut vor und der Aufwand ist dann gering. Wir gehen aber natürlich auch essen oder besuchen Cafés. Alles ganz entspannt ;-)

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Hühnersuppe für die Seele von Jack Canfield.

# Brokkoli-Risotto mit Fisch

... dieses Rezept ist ein einfaches und leckeres Hauptgericht. Das Risotto kann aber auch wunderbar als Salat hergenommen werden.



## Zutaten:

500 g Brokkoli  
2 Zwiebeln  
140 g Risottoreis  
100 g Mandelstifte  
500 ml Brühe  
Öl  
Fisch  
250 g Tomaten oder  
Cocktailtomaten  
Sahne oder saure Sahne

## Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel und die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten ebenfalls waschen und in Stücke schneiden.

Mandeln ohne Fett in der Pfanne anrösten.

2. Fett in einem Topf erhitzen, Gewürfelten Zwiebeln und Stiel glasig dünsten. Reis und 2/3 der Mandeln dazu geben, kurz mit andünsten und anschließend mit Brühe ablöschen.

Den Brokkoli unterheben und mit wenig Salz würzen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten ausquellen lassen.

3. In der Zwischenzeit den Fisch in einer Pfanne anbraten. Nach einiger Zeit die Tomaten zufügen und mitmüssten, so dass schon eine Soße entsteht. Kurz vor Ende der Garzeit Sahne oder saure Sahne hinzufügen.

Würzen, anrichten und mit den restlichen Mandeln garnieren.

# Mein Name ist Elke Euteneuer.

Ich wohne im schönen Westerwald. Hauptberuflich arbeite ich als Bankangestellte. In meinem „2. Leben“ bin ich 5-Elemente-Köchin und 5-Elemente-Ernährungsberaterin. In Kochkursen und Vorträgen gehe ich mit meinen Teilnehmer/innen direkt an die praktische Umsetzung und oft sind sie erstaunt, wie leicht sich diese Ernährung in den Alltag integrieren lässt.



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Angefangen hat alles damit, dass ich an Rheuma und Polyarthritits erkrankte. Nachdem die Schulmedizin mir nicht weiterhelfen konnte, vermittelte mich eine liebe Bekannte an das Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus. Hier erlebte ich zum ersten Mal die enorme Heilwirkung der Ernährung. Und von da an hat mich dieses Thema nicht mehr losgelassen.

## Wo findet man dich?

Zusammen mit einigen Kollegen/innen und meiner Ausbilderin Sooni Kind haben wir einen Verein gegründet. Auf unserer Homepage [www.hunvision.de](http://www.hunvision.de) blogge ich Rezepte und beschreibe auch, was die Nahrungsmittel im Körper bewirken.

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Gerne verbringe ich meinen Urlaub an der See, genieße lange Strandspaziergänge und lasse alles etwas ruhiger angehen. Aber auch zu Hause kann ich mich gut erholen, denn ich habe einen schönen großen Garten und viel Wald direkt vor der Haustüre.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Als bekennender Fan von High Fantasy-Literatur empfehle ich eines meiner Lieblingsbücher: „Die Bestimmung“ von Veronica Roth (ist eine Trilogie, aber man muss ja nicht alles auf einmal lesen). Inhalt: Nach dem letzten großen Krieg wurde die Welt in 5 Fraktionen aufgeteilt. Als Beatrice 16 Jahre alt wird, muss sie sich für eine Fraktion entscheiden. Was ist deine Bestimmung? Wo gehörst du hin? Was, wenn deine Wahl den Tod bedeuten könnte? Mega spannend, viele völlig unterwartet Entwicklungen – einfach lesen, es lohnt sich.

# Lauwarmer Kartoffelsalat mit roten Bohnen



## Zutaten: (für 4 hungrige Personen)

- 1,5 kg Kartoffeln (festkochend, am besten von derselben Größe, toll sind auch „Drillinge“)
- 2 Gläser rote Kidneybohnen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 500 g Tomaten
- 1 Topf oder Bund Basilikum (oder andere frische Kräuter)
- Reissig (alternativ Balsamico bianco – weißer Balsamicoessig)
- Feigensenf (alternativ mittelscharfer Senf + Honig/Agavendicksaft/Reismalz)
- Olivenöl (alternativ Rapsöl/Walnussöl/Leinöl)
- Salz
- Sojasauce

## Zubereitung:

- ✓ Kartoffeln in Salzwasser kochen (je nach Größe 20-30 Minuten). Wenn Du die Schale mitessen möchtest (z.B. bei neuen Kartoffeln oder Drillingen) vorher die Kartoffeln gut abscrubben.
- ✓ Bohnen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen, bis es nicht mehr schäumt, abtropfen lassen
- ✓ Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden
- ✓ Tomaten würfeln
- ✓ Basilikum abbrausen und in feine Streifen schneiden

In einer große Schüssel 8 EL Öl, 3-4 EL Essig und 4 TL Feigensenf solange miteinander verrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Alternativ zu 1 TL Feigensenf geht auch 1 TL mittelscharfer Senf + 1 TL Honig/Agavendicksaft/Reismalz o.ä. Kartoffeln abgießen und einige Minuten in ganz kaltes Wasser geben, dann lassen sie sich gut abpellen (nicht nötig, wenn Du die Schale mitessen möchtest). Wenn die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, die Schale entfernen und die Kartoffeln in Scheiben schneiden, Drillinge kannst Du einfach halbieren. Nun alle vorbereiteten Zutaten mischen. Salat kurz ziehen lassen, mit etwas Sojasauce (alternativ Salz) abschmecken.

# Noch ein paar Gedanken.....

## **Tipp**

Ich mache immer eine große Menge, denn der Salat hält sich prima im Kühlschrank. Meist schmeckt er am zweiten Tag noch besser, dann ist er schön durchgezogen. Die Kräuter gebe ich dann nochmal frisch darüber. Wenn Du immer schnell frierst und/oder eine starke Milz-Qi-Schwäche hast, kannst Du die Tomaten kurz in der Pfanne in etwas Öl anschmoren und dann zum Salat geben oder Sie durch Paprika ersetzen. Am zweiten Tag stell Deine Portion einfach für ca. 15-20 Minuten bei 250 ° in den Backofen, bis der Salat angewärmt ist.

## **Was sonst noch?**

Das Rezept ist natürlich wie immer nur eine Richtschnur. Was schmeckt Dir? Schau doch, ob es einen Bauernmarkt in der Nähe gibt. Dort kann man wunderbar in frischen Zutaten schwelgen. Hier einige Ideen: Tomaten ersetzen durch getrocknete oder eingelegte gekräuterte Tomaten, gerne auch Oliven dazu, Paprika schmecken ebenso im Salat wie frischer Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Liebstöckel oder Pimpinelle. Auch bittere Kräuter wie Rucola oder Löwenzahn geben ein tolles Aroma. Bei den Bohnen gibt es ebenfalls verschiedene Varianten von schwarz bis weiß.

## **Wirkung:**

Kartoffeln stärken das Yin und das Qi. Die dunkelroten Kidneybohnen unterstützen unser Wasserelement, was im Sommer oft etwas zu kurz kommt. Sie fördern die Produktion von Blut und Säften im Körper und aktivieren damit unser eigenes Kühlsystem. Die Tomate mit ihrem sauren Geschmack hält die Säfte im Körper, so dass wir bei warmen Temperaturen nicht so viel schwitzen müssen. Da sie thermisch sehr kalt ist, solltest Du sie bei entsprechender Indikation (s.o.) yangisieren, d.h. schmoren oder backen. Senf und Frühlingszwiebel sorgen für Bewegung und lösen zusammen mit der Sojasauce sanft Stagnationen auf. Alle frischen grünen Kräuter nähren das Blut. Basilikum im Besonderen stärkt zusätzlich das Milz- und Magen-Qi.



## Mein Name ist Isabel Ockert.

Seit 2003 bin ich selbständig und habe eine mobile Kochschule, einen eigenen Buchverlag und biete im Bereich TCM seit 2010 die Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater der 5-Elemente und auch ein 5-Elemente-Fernstudium an.

### Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Mich hat das Thema fasziniert und dann habe ich bei Barbara Temelie in München meine Ausbildung gemacht. Gekocht habe ich schon immer gerne und so nun mittlerweile in den letzten Jahren über 600 Kochevents durchgeführt. Was mich begeistert sind die Projekte in der Gastronomie die ich initiieren konnte. Dieses Jahr habe ich das Präventionskonzept FULIB als Marke anmelden und bin aktuell am Aufbau eines Netzwerkes für TCM-Beraterinnen.

### Wo findet man dich?

Meine Internet-Seite findest Du unter: [www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

### Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Am liebsten im Süden wo ich auch schon mehrere Kochreisen organisiert habe. So begeistert mich beispielsweise die Toskana, Frankreich oder auch die Sonneninsel Mallorca und die mediterrane Küche. Auch bei uns in Deutschland gibt es schöne Fleckchen... gerne bin ich am Wasser - ob am See oder am Meer.

### Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Für den Urlaub sitzt man sicherlich nicht mit einem Kochbuch am Strand oder auf einer Terrasse... so empfehle ich jetzt nicht meinen Klassiker mit über 180 Rezepten (das 5-Elemente-Rezeptbuch) sondern vielleicht ein Hörbuch oder ein kleines eBook als PDF-Datei das sich für die Urlaubstage bestens eignet... Die 5-Elemente lassen sich "nicht nur" in der Küche umsetzen... Es ist interessant die Zusammenhänge von Ernährung & Psyche und die Macht unserer Worte in der Kommunikation im Sinne der 5-Elemente zu beleuchten.

Hierzu meine zwei Urlaubs-Tipps:

Hier der LINK zum eBook:

<https://bit.ly/2GOTKJh>

Hier der Link zum Hörbuch:

<https://bit.ly/2Kmjk5Q>



# 5-Elemente-Caponata

Caponata ist ein süßsaures Gemüsegericht aus der sizilianischen Küche. Die Zutaten und die Zubereitung der Caponata variieren je nach Region.

Hauptbestandteile sind Auberginen meist auch Paprikaschoten, Zwiebel und Sellerie oder Fenchel.

## Zutaten:

4 EL Olivenöl	E
2 rote Paprikaschoten	E
1 grüne Paprikaschote	E
1 große Aubergine	E
3 Stangen Stauden-Sellerie	E
1-2 rote Gemüse-Zwiebeln	M/E
2 EL Vollrohrzucker oder Agavendicksaft	E
Pfeffer aus der Mühle	M
Salz	W
4 EL Weißwein-Essig Oder heller Balsamico Oder Zitronensaft	H
1-2 Tomaten	H
1-2 Prisen Kurkuma	F
Deko: Basilikum-Blätter	F



## Vorbereitung:

Paprika, Auberginen, Gemüsezwiebel in Würfel schneiden. Den Staudensellerie in Scheiben schneiden. Die Tomaten würfeln (am besten vorher häuten) oder Tomaten aus der Dose nehmen.

## Zubereitung:

1. Paprika im Olivenöl weich dünsten, dann beiseite stellen. Auberginen im Olivenöl weich dünsten und beiseite stellen. Zwiebel und Sellerie in Olivenöl weich dünsten, beiseite stellen. Zucker im Essig auflösen und mit den Tomaten unterheben.
2. Jetzt alle Zutaten zusammenfügen (nicht mehr dünsten), gut mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Basilikum unterheben (die Blätter ganz lassen).
3. Man kann sofort essen, aber die Sizilianer meinen, dass es nach einem Tag besser schmeckt. Dazu dann mind. ½ bis einen Tag stehen lassen. Schmeckt warm und kalt. Somit ideal als Speise für unterwegs auf Reisen oder im stressigen Alltag...lässt sich wunderbar vorbereiten.

Quelle: Rezept und Bild aus der Kochschule [www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)



## Ich bin Verena Süßmilch.

Ich bin Heilpraktikerin für chinesische Medizin in Rösrath und Köln seit 2001.

### Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Ernährung galt schon immer mein besonders Interesse, zum einen weil ich gerne koche, sehr gerne gut esse und weil man mit Ernährung sein Wohlbefinden und Gesundheit auf einfachste Weise beeinflussen kann. Essen muss man ja sowieso, warum nicht dann womit man sich am besten fühlt.

### Wo findet man dich?

<http://www.verena-suessmilch.de/Home.html>

### Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Mein Lieblingsurlandsland ist eindeutig Italien, ist mit der Bahn oder dem Auto erreichbar, das Essen ist immer großartig und am coolsten ist es Berge und Wasser zu verbinden, z.B. an den Seen in Oberitalien oder in Südtirol.

### Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Dörte Hansen: Mittagsstunde (Norddeutschland pur, ist auch im Süden sehr gut lesbar ;)

### Mein Urlaubs-Mitnahme Rezept:

Oh, ich kann mich nicht entscheiden, deshalb kommen jetzt zwei Rezepte.

# Frühstück to go



## Zubereitung:

Vegane Butter und Agavensirup in einer Pfanne schmelzen, Walnüsse, Haferflocken, Zimt, eine Prise Salz und kleingeschnittene Erdbeeren kurz anrösten, quasi Pfannengranola. In ein oder mehrere Schraubgläser füllen und warme Hafermilch in eine Thermoskanne. Und die Frühstückspause ist auf der Fahrt oder auf Ausflügen gerettet. (geht auch mit Aprikosen, Pfirsichen etc).

# Linsensalat mit Erdbeeren



## Zubereitung:

Schwarze Beluga Linsen weichkochen, abkühlen lassen, mit Erdbeeren, viel frischem Basilikum und einem Dressing aus Senf, Honig, Mangoessig und etwas Chilli und Öl, Salz und Pfeffer anrichten und in einer Glasschale mitnehmen. Gerne noch mit Nüssen oder Feta toppen.



## Ich bin Melina Jankowski,

geboren und aufgewachsen im Ruhrpott. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Wohlfühlcoach helfe ich Menschen wieder bei sich selbst anzukommen und dabei „Ja“ zu sich selbst zu sagen.

### Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Das Thema Ernährung führte mich selbst über viele verschiedene Ernährungssysteme. Immer auf der Suche, nach der „Richtigen“ Methode. Vielen Menschen verfügen ihr Leben lang über ein gutes und gesundes Körpergefühl. Bei mir was das leider nicht der Fall. Viele Ratschläge zur vermeintlich „gesunden Ernährung“ verwirrten mich immer mehr. Die Idee, mich selbst zu fragen, was mir guttut, war dabei einfach so weit weg. Ernährung, mentales Wohlbefinden und Gleichgewicht sind für mich fest miteinander verbunden, nur einer der Aspekte warum ich die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin so liebe!

### Wo findet man dich?

Mehr über mich, meine Arbeit, meine Botschaft und meine Vision findet man auch unter

[www.prameja.de](http://www.prameja.de)  
<https://www.instagram.com/prameja>  
<https://www.facebook.com/pramejawitten/>

### Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Die Berge und ich, das war Liebe auf den ersten Blick!  
In einer grünen Umgebung, inmitten der Natur, kann ich richtig durchatmen, die Seele baumeln lassen und Auftanken.

### Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Eine Leseempfehlung wo selbst Lesemuffel auf ihre Kosten kommen!  
„Komm ich erzähle dir eine Geschichte“ von Jorge Bucay.

Viele kleine Kurzgeschichten die sich über Fragen des Lebens drehen. Mit einem Lächeln und Humor erzählt sind sie sehr unterhaltsam und regen zum Nachdenken und Selbstreflektion an, ohne dass es sich dabei schwer anfühlt.

# Hirsesalat

## Zutaten:

100 g Hirse  
1 EL Butterfett oder z. B.  
Kokosfett  
1 – 2 Möhren  
½ Zucchini  
1 Zwiebel  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Koriander  
¼ TL Kurkuma  
Salz, Pfeffer



## Hinweise und Variation:

Dieses Basisrezept ist einfach in der Zubereitung und sehr vielseitig einsetzbar. Es eignet sich ideal für Salate als warme und gekochte Beilage. Ebenso lässt es sich mit jedem weiteren Gemüse ergänzen.

Ich liebe dieses Basisrezept im Salat mit Bohnen, Rucola und etwas Dressing. Auf Seminare und Reisen zählt es daher zu meinen absoluten Lieblingsrezepten.



## Zubereitung:

- 1) Hirse nach Anleitung kochen und bei Seite stellen.
- 2) Zwiebeln schälen, schneiden und in Butterfett glasig dünsten.
- 3) Möhren und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben.
- 4) Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzugeben und alles - je nach Vorliebe - für ca. 10 Minuten dünsten. Wenn das Gemüse fertig ist, alles zusammen mit der Hirse in einer Schüssel vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

# Ich bin Susanne Gersabeck.

Ich bin Physiotherapeutin und mittlerweile seit über acht Jahren mit einem Freund zusammen selbständig. In unserer Praxis wollten wir von Anfang an die Menschen ganzheitlich sehen, behandeln und auch beraten.



Willkommen in der Urlaubszeit.

Wobei für mich, als "leidenschaftlich - Reisende", die Saison immer schon *vor* den Sommerferien beginnt, da ich den Luxus genieße, nicht an die Schulferien gebunden zu sein...!

Mein Name ist Susanne Gersabeck, ich bin Physiotherapeutin und mittlerweile seit über acht Jahren mit einem Freund zusammen selbständig. In unserer Praxis wollten wir von Anfang an die Menschen ganzheitlich sehen, behandeln und auch beraten. ([www.krankengymnastik-und-mehr.de](http://www.krankengymnastik-und-mehr.de))

Im Rahmen einer zwei-jährigen Weiterbildung zum Thema "Reflexzonen - Therapien", mit dem Schwerpunkt Akupunktur, kam ich 2006 erstmalig mit der TCM in Berührung. Die Ernährung, als eine der tragenden Säulen der TCM, wurde dabei zwar leider nur gestreift, aber mein Interesse war geweckt... Und wie es manchmal doch einfach so passt im Leben, tauchte genau zu diesem Zeitpunkt, da ich mich nach entsprechenden Fortbildungen umschaute, meine spätere Dozentin Sooni Kind als Patientin in unserer damaligen Praxis auf (ich hoffe, ich darf das so schreiben, liebe Sooni!). Wir kamen ins Gespräch, witzigerweise zunächst weniger über Ernährung, als über Psycho - Physiognomie! Und da ich dieses Thema einfach absolut spannend fand (und immer noch finde!!), habe ich mich erst mal für diese Weiterbildung angemeldet...! Während dieser Zeit stellte ich mich dem bei Sooni parallellaufenden Ernährungskurs als "Beratungsobjekt" zur Verfügung. Die dabei zunächst nur grob - abgesteckten Umstellungen für meine damalige Blutarmut (Anämie) und meine Konzentrationsschwierigkeiten machten mich neugierig, zumal ich sie relativ unkompliziert in meinen Alltag einbauen konnte. Das Ergebnis hat mich damals derart verblüfft, dass ich genau diese Form von Ernährung lernen wollte!

Mittlerweile bin ich Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen und kann meine Patienten, bei Bedarf auch unterstützend zu ihren Erkrankungen, in Sachen Ernährung beraten, sei es bei dem Wunsch nach Gewichtsreduktion oder -zunahme, bei Krebs, Osteoporose, Rheuma,... - aber eben auch bei der Frage, was macht man denn im Urlaub mit der Ernährung...

Für mich gehört Reisen einfach zu meinem Leben! Ich liebe es, neue Länder kennenzulernen, die Menschen dort, die Landschaften, Städte... Am liebsten fahre ich mit meiner besten Freundin in die Ferne, nur mit einem Flugticket, einem Rucksack und einer Übernachtungsmöglichkeit für die ersten drei Tage! Dann geht es weiter mit öffentlichen Bussen, Zügen oder Motorrad - Taxis, wie in Vietnam. Alles weitere wird sich dann schon ergeben...

Auf so einer Tour ist es natürlich schwierig, diverse Zutaten mit zu nehmen oder auch nur selbst zu kochen. Ich nehme es im Urlaub mit der Ernährung nicht immer so genau! Sich kreuz und quer durch die lokale Küche zu probieren, gehört für mich auch unbedingt zum Reisen dazu!! Und natürlich gibt es besonders in asiatischen, aber auch in verschiedenen arabischen Ländern wunderbare Garküchen oder kleine, einheimische Lokale, wo man köstlich frischzubereitetes Gemüse mit Reis, Bulgur, Couscous oder auch Hirse essen kann - und damit hat man schon mal eine Basis und ist auf jeden Fall auf der richtigen (und meist auch sicheren) Seite! Mein Tipp ist es, sich einfach mal zu trauen, große Hotels und sog. internationale Restaurants links liegen zu lassen...!!

Ich selbst nehme auf Reisen gerne Miso mit. Miso ist eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, Reis oder Gerste, Wasser & Meersalz. Man kann es in vielen Bio - Läden kaufen, entweder tatsächlich als Paste (in praktischen Beutel mit Schraubverschluß, die man aber bei Gelegenheit immer wieder in den Kühlschrank legen sollte nach Anbruch, bes. in heißen Ländern!) oder in Instant - Form. Warum sollte man das überhaupt tun?!

Miso ist schlichtweg der beste Starter in den Tag, ganz besonders, wenn es etwas ungewohnt bei der Ernährung zugeht, bei Klimaveränderung, Zeitumstellung,... - also wenn auch der Verdauungstrakt ganz schön ins Schleudern gerät! Es ist voller freundlicher Bakterien, die zum Erhalt bzw. Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen, basenbildend (wichtig auch, wenn man viel Getreide zu sich nimmt), und es wärmt unsere Nieren, ist also gut für´s Wasser - Element! Mit anderen Worten: das können wir im Grunde *alle* gebrauchen, schließlich stressen wir, mit unseren ganzen täglichen Anforderungen & Aktionen unsere armen Nierchen ganz schön! Gönnen wir ihnen und uns im Urlaub doch auch mal etwas Erholung!! Einfach einen guten Teelöffel voll Paste in einen Kaffeebecher geben und mit heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen! Umrühren und fertig! Ich liebe es, mich mit meinem Becher als erstes morgens irgendwo ans Fenster oder auf den Balkon zu setzen und den Tag ganz in Ruhe zu beginnen (auch das mögen übrigens Nieren und Wasser - Element!)

Mein Buchtip ist ganz eindeutig: "Sungs Laden" von Karin Kalisa! Das wunderbarste & warmherzigste Buch der letzten mindesten zwei Jahre, finden mein halber Freundeskreis & ich! Ein Stück Vietnam mitten in Berlin... Ich zitiere da gerne Spiegel online: "Ein Roman, der ganz dem Hellen, der guten Laune und dem Vertrauen in die Welt verpflichtet ist."

In diesem Sinne - einen ganz wunderbaren Sommer Euch allen mit ganz wunderbaren Reisen!!

Eure Susanne



## Hallo, mein Name ist Gisela Graw.

Ich bin Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen und ich lebe mit meinem Mann und meiner Hündin Elise in Köln.

Die TCM hat mich schon immer interessiert und in der 5-Elemente-Ernährung habe ich eine Möglichkeit gefunden, sie aktiv in meinem Alltag anzuwenden und davon zu profitieren. Mehr über mich erfährst du unter [www.gisela-graw.de](http://www.gisela-graw.de)

Ich bin ein bisschen reise Faul, aber ich genieße es sehr, wenn ich in Holland am Meer sein kann. Es muss nicht immer die Sonne scheinen, die Wellen sind auch bei schlechtem Wetter wunderschön. Damit ich kochen kann, fahren wir immer in Wohnungen oder Häuser mit Küche.

Mein Lieblingsrezept für den Urlaub ist eigentlich ganz einfach: In den Niederlanden gibt es in jedem Supermarkt Couscous, das mit heißem Wasser übergossen wird und nach zehn Minuten fertig aufgequollen ist. Das ist meine Grundlage. Dazu kaufe ich Gemüse der Saison – das holländische Gemüse ist inzwischen längst nicht mehr so schlecht wie noch vor einigen Jahren. Und inzwischen gibt es auch hier viele Produkte vom Biobauern.

Dann brate ich Zwiebeln lange, bis sie glasig und leicht bräunlich sind. Das Gemüse kommt dazu. Sojasauce darf nicht fehlen, ebenso wie beispielsweise Kräuter der Provence oder frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie. Je nachdem, welches Element bei mir gerade bedürftig ist, kaufe ich entweder noch ein passendes Gewürz oder richte die Gemüseauswahl danach aus.

Wenn das Gemüse gar ist, kommt das Couscous dazu und ich wärme alles kurz zusammen auf. Man kann auch einen Eintopf, mit Flüssigkeit wie Wasser oder Brühe, daraus machen, das würde das Yin mehr betonen. Ich kann Wärme aber manchmal besser gebrauchen und ich mag es auch lieber aus der Pfanne. Im Sommer liebe ich es allerdings, einen kleinen Spritzer Zitrone für die Kühlung dazuzugeben.

Im Urlaub lese ich gerne – und viel. Ein wunderschönes Buch, nicht nur für den Urlaub, ist „Was man von hier aus sehen kann“ von Mariana Leky.

Viel Vergnügen beim Urlauben, Kochen, Genießen und Lesen!



## Mein Name ist Michael Lex.

Ich bin TCM Ernährungsberater und arbeite meist direkt am Klienten, im Sinne einer Ernährungsberatung. Ab und zu gebe ich auch Vorträge zum Thema TCM oder unternehme Kräuterwanderungen.



### Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Da sich meine Eltern schon Anfang der 80er Jahre nach den Empfehlungen japanischer & chinesischer Gelehrter ernährt haben, habe ich recht früh gelernt auf meinen Bauch zu hören. Dadurch wurde mein Interesse an einer ausgeglichenen Lebensweise mit einer gesunden Ernährung schon früh geweckt.

### Wo findet man dich?

Website: [www.tcm-coach.at](http://www.tcm-coach.at)

Instagram: [tcm\\_coach](https://www.instagram.com/tcm_coach)

Facebook: [TCM-Coach Michael Lex](https://www.facebook.com/TCM-Coach-Michael-Lex)

### Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Das ist sehr schwer zu sagen, da es so viele schöne Plätze gibt! Durch meinen Beruf und das große Interesse an dieser Kultur, zieht es mich immer wieder nach Asien. Schon bei der Ankunft fühlt es sich an, als würde ich in meiner zweiten Heimat landen.

### Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Arundhati Roy – Der Gott der kleinen Dinge.

### Mein Rezept für den Urlaub.

In Asien gibt es immer und überall ein leckeres und gesundes „warmes“ Essen ganz ohne Milchprodukte und Weizen. Da brauche ich nie Essen vorzubereiten.

Wenn ich sonst unterwegs bin, dann nehme ich mir gerne ein Quinoa-Gemüse Gericht mit. Quinoa bleibt immer knackig und klebt nicht zusammen, auch nicht wenn sie kalt wird und da sie glutenfrei ist, macht sie mich auch nicht müde.

# Gemüse-Tofu Wok mit Quinoa



## Zutaten:

Zutaten für 2 Personen:

100g Quinoa

2 Karotten

1 kleine Zucchini

1/2 Zwiebel

1 Paprika

1 EL Soja Sauce

1 EL Teriyaki Sauce 2 TL  
Sesamöl

100g Räuchertofu

2 TL Sesam Schnittlauch

## Zubereitung:

- 1) Quinoa, in einem Sieb, mit heißem Wasser abspülen, mit genügend Wasser für 15-20 Minuten leicht köcheln und anschließend abseihen. Die Quinoa ist fertig, wenn sie noch bissfest, aber nicht mehr hart ist.
- 2) Karotten, Zucchini, Paprika und die Zwiebel gründlich waschen, klein schneiden und kurz, scharf, in einem Wok mit Sesamöl anbraten.
- 3) Der Tofu sollte separat mit etwas Sojasauce angebraten werden, damit er knuspriger wird.
- 4) Das Gemüse und den Tofu mit Soja- und Teriyaki Sauce würzen und mit Sesam und Schnittlauch anrichten.

Rezept von TCM- Coach Michael Lex

# Mein Name ist Sylvia Djuren,

von Beruf bin ich Fachschwester für Anästhesie,  
aus Leidenschaft Ernährungsberaterin in der  
Traditionellen chinesischen Medizin.

Ich halte Vorträge, gebe Kochkurse und coache  
dich damit dein Ziel in Erfüllung geht.



## Wie bist du zum Thema Ernährung gekommen?

Seit meinem 5. Lebensjahr hatte ich ausgeprägte Migräne, die mit den Jahren immer schlimmer wurde.

Ein Zufall brachte mich mit der Akkupunktur und der Kräutermedizin in Kontakt und seit nunmehr 14 Jahren bin ich befreit und habe wieder Lebensqualität.

Dieses Ereignis hat mich so tief geprägt, sodass ich bei Sooni Kind in Köln die Ausbildung zur Ernährungsberaterin absolviert habe, so begann meine Leidenschaft.

## Wo findet man dich?

Du findest mich über <https://five-ernaehrungskoaching.de/>, bei Facebook und Instagram fivefood5

## Wo verbringst du am liebsten deinen Urlaub?

Ich liebe die Ostfriesischen Inseln Norderney, Juist und Borkum. Dort verbringe ich den Urlaub gerne mit meiner Familie und Hund in einer Ferienwohnung.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Meine Buchempfehlung: Y.N.Harari Eine kurze Geschichte der Menschheit

## Mein Rezept für den Urlaub.

Alle lieben den Rote Linsen-Bete Salat den ich gleich für mehrere Tage zubereite und ich nehme ihn auch mit zum Strand für den Hunger nach ausgiebigen Strandspaziergängen oder schwimmen im Meer.

# Rote Linsen-Bete Salat



**FIVE!**  
Ernährungscoaching

## Zutaten:

- 200 g rote Linsen
- 1 TL Curry, ½ TL Kreuzkümmel
- Ca. 350 ml 5 Elemente Gemüsebrühe
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 400 g vorgekochte Rote Bete
- 1 TL Senf
- 3 EL Apfelessig
- 4-6 EL Olivenöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft, Salz, Pfeffer

(ca.4-6 Personen)

## Zubereitung:

1. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen Linsen, Kreuzkümmel und Curry zugeben und andünsten
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 8-10 Min. bei mittlerer Flamme weitergaren, die Linsen sollten bissfest sein
3. Die Linsen in eine Schüssel geben und abkühlen lassen
4. Rote Bete in mundgerechte Würfel schneiden, Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, Petersilie hacken unter die Linsen heben
5. Aus dem Senf, Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat gießen, vorsichtig vermengen und für 15 Min. durchziehen lassen

Hallo.

Ich bin Christin Zeller.

Ich kenne Anja von unserer Ausbildung bei Sooni. Zwischenzeitlich hat mich die TCM über Köln und Shanghai nun nach Australien gebracht, wo ich mittlerweile im dritten Jahr TCM/Akupunktur studiere.



**Wie ich auf das Thema Ernährung gestoßen bin.**

Angefangen hat alles in der Schweiz, als ich ein Buch von Barbara Temelie in die Hände bekommen habe. Nach einem kleinen Kochkurs und meinen ersten Selbst-Versuchen für mich ordentlich zu kochen (da spricht die berufstätige Single-Frau), hat das allerdings erst richtig geklappt, als ich ein paar Jahre später nach Köln zog und Sooni's Ausbildung gemacht habe. Von da an war meine Ernährung vielfältiger und ausgeglichener. Das "Teller-Konzept" funktioniert für mich nach wie vor.

**Wo findest du mich?**

Ich habe eine kleine Website und einen Instagram Account. Ihr findet mich unter [www.keystoenergy.com.au](http://www.keystoenergy.com.au)

Nachdem ich neben der Uni auch arbeite - einschließlich dem Marketing für eine andere TCM-Praxis - brauche ich eine kleine Auszeit vom eigenen Coachingbusiness. Auszeit ist eben auch TCM, weil ich erkannt habe, dass ich nicht auf jeder Hochzeit tanzen kann.

**Wo ich am liebsten meinen Urlaub verbringe.**

Lustig, im Moment mach ich meinen einzigen Urlaub einmal im Jahr 'daheim'. Und ich freu mich schon, wenn ich im Juli meine Eltern und Geschwister besuche. Die sind zum Glück auch alle Fünf-Elemente erprobt und ich kann es nicht abwarten, von meiner Mum mit Gemüse aus dem Garten lecker bekocht zu werden.

**Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.**

Kürzlich hab ich Viktor Frankl's Klassiker "Man's Search for Meaning" oder zu deutsch "...trotzdem Ja zum Leben sagen" gelesen. Das Buch gab mir unheimlich viel Willenskraft - Zhi :-)) - etwaigen Herausforderungen zu trotzen. Da es in diesem Buch um Viktor Frankl's Erfahrungen und Erkenntnisse im Konzentrationslager geht, ist es vielleicht nicht die optimale Strandlektüre. Wer jedoch nach etwas mit tieferem Sinn sucht, der findet diesen zweifelsohne in diesem Buch.

# TCM Style Veggie Tagliatelle



## Zubereitung:

Ich war früher sehr viel auf Reisen, geschäftlich wie privat, und ich hatte immer einige Sachen dabei, die keine Kühlung benötigen oder einfach schwer zu bekommen waren. Zum Beispiel mein selbstgemachter Porridge-Mix perfekt abgestimmt mit Zimt und einer Prise Meersalz, für den ich im Hotel tatsächlich nur heißes Wasser brauchte. Statt "Milch" hatte ich ein bisschen Hasel- oder Mandelmus dabei für den Yum-Faktor.

Wenn wir im Juli mit meiner Familie an den Lago Maggiore fahren, dann werde ich einen Spar-Schäler einpacken. Warum? Weil auch ich meine PASTA liebe: TCM Style Veggie-Tagliatelle. Mit Zucchini und Möhren. Lecker Basilikum-Pesto und Tofu oder Tempeh darauf und fertig ist ein leichtes Abendessen - in weniger als 10 Minuten.

# Ich heiße Birgit Scholl

und bin Ernährungsberaterin.



## **Wie ich auf das Thema Ernährung gestoßen bin.**

Kochen und Essen war schon immer sehr wichtig für mich. Ich brauche für meinen Speiseplan Freiheit! Ich habe in meinem ganzen bisherigen Leben – das sind immerhin gut 50 Jahre – 1 ½ Tage mit einer Diät verbracht – dann war's das mit der Fremdbestimmung. Vor einigen Jahren habe ich sehr köstlich vegan gegessen und wollte so Kochen lernen. Dabei bin ich dann über den Biogourmetclub und die Fünf-Elemente-Ernährung „gestolpert“. Begeistert hat mich seit dem, die Freiheit, die mir dieses System bietet ohne über Tabellen „brüten“ zu müssen.

## **Wo findest du mich?**

Online findet man mich unter [www.mit-genuss-koeln.de](http://www.mit-genuss-koeln.de) und physisch – das lässt die Domain erahnen – in Köln.

## **Wo ich am liebsten meinen Urlaub verbringe.**

Unterschiedlich und - wie beim Kochen und Essen: am liebsten frei. Ich lebe gern aus dem Koffer und erkunde sehr gern Landschaften, Menschen und natürlich Essen. Das passt eher nicht zu einem Pauschalurlaub. Ich mag auch mal Sommer, Sonne, Sonnenschein, liebe aber genauso das raue Wetter in den schottischen Highlands.

## **Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.**

Einer meiner liebsten Romane ist von John Niven „Gott bewahre“.

## **Dein Rezept für den Urlaub.**

Mein Rezept ist eher was für unterwegs oder das Ferienappartement. Die Versorgung mit Eiweiß stellt oft eine Herausforderung dar. Diese Linsenbällchen versorgen uns mit Eiweiß in – fast – allen Lebenslagen. Sie sind für Picknick, unterwegs, aber auch auf einem Buffet gut zu integrieren. Sie schmecken auch noch am Folgetag gut.

# Linsenbällchen



## Zutaten:

2 Schalotten oder kleine Zwiebeln  
1 Spitzpaprika oder 2 milde Peperoni (wer es verträgt, kann auch scharfe Peperoni nehmen)  
25 g buttriges Rapskernöl  
160 g geschälte rote Linsen  
240 g fein gemahlener Bulgur  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Ajvar (Paprikamark)  
1 Messerspitze gemahlener Piment  
1 Messerspitze süßer Paprika  
Salz

## Zubereitung:

Die Schalotten/Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika/Peperoni längs halbieren. Kerne, Trennwände und Stiele entfernen. In sehr dünne Streifen schneiden.

Butteröl erhitzen, Schalotten/Zwiebeln und Paprika/Peperoni darin anbraten, bis die Schalotten/Zwiebeln glasig sind.

Die Linsen in einem Sieb waschen und mit 750 ml Wasser und 1 TL Salz bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen bis sie sehr weich sind und fast alles Wasser aufgenommen haben. Den Bulgur unterrühren, 5 Min. stehen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Mischung in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde drücken und das gebratene Gemüse, Tomaten- und Paprikamark, Piment und süßen Paprika zugeben. Mit Salz abschmecken.

Mit leicht eingeölkten Händen aus jeweils einem Esslöffel Linsenpaste in etwa walnussgroße Bällchen formen und in Öl knusprig anbraten.



# Ich bin Anja Orywol.

Meine Leidenschaft ist die 5-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ich tausche gesund gegen passend und ich arbeite auf dieser Basis als Ernährungsberaterin. Außerdem blogge, schreibe und podcaste ich.



## Wie ich auf das Thema Ernährung gestoßen bin.

Schon seit ungefähr meinem 18. Lebensjahr habe ich mit Bauchschmerzen und Unverträglichkeiten Probleme gehabt. Im Laufe der Jahre haben sich diese Probleme deutlich verstärkt und so bin ich mit der Diagnose Reizdarm zur ersten Beratung gekommen. Heute bin ich sehr dankbar, dass diese Erkrankung mein Türöffner für ein Leben im ganzheitlichen Sinne war.

## Wo findest du mich?

Du findest mich auf <https://www.living5.de/>

Auf Instagram: [tcm\\_living5](#)

Auf You-Tube: <https://www.youtube.com/channel/UC8qn-hoE9-IKV5at2ZfSy7g/videos>

## Wo ich am liebsten meinen Urlaub verbringe.

Mein Mann und ich sind kleine Weltenbummler. Wir haben schon viele schöne Orte gesehen und bestaunt. Ich mag es von Ort zu Ort zu ziehen, mit wenig Gepäck und das am liebsten wochenlang.

Meine Liebe gilt aber immer dem Meer. Dort kann ich entspannen und loslassen.

## Kleine Buchempfehlung für den Urlaub.

Ich bin bekennender Harry Potter Fan...aber diese Bücher sind meistens zu groß fürs Gepäck.

Das letzte Buch, das mich tief berührt hat, war:

Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry von Rachel Joyce.

# Würziger Spinat mit Cocktailtomaten und Spiegelei



## Zutaten:

300 g frischer Spinat  
1 Zwiebel, gehackt  
6 – 8 Cocktailtomaten,  
halbiert  
4 Eier  
Shoyu  
Frische Petersilie  
Salz und Pfeffer

Für 2 Personen.

## Zubereitung:

In einer großen Pfanne die Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten.

Den frischen Spinat in mehreren Etappen dazugeben. Solange auf mittlerer Flamme andünsten, bis er komplett zusammengefallen ist.

Nun die Tomaten zugeben und nochmals 5 Minuten andünsten.

Mit Shoyu, Pfeffer und Salz würzen und an den äußeren Rand der Pfanne schieben.

Nun die vier Eier als Spiegeleier in der Mitte anbraten (alternativ kannst du auch 2 Pfannen verwenden) und alles zusammen auf einem Teller anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Ich frühstücke im Urlaub immer gerne herzhaft, da wir meistens den ganzen Tag unterwegs sind und erst abends wieder essen. Damit die Sättigung länger anhält, kombiniere ich dieses Frühstück gerne mit einem Glas weiße Bohnen in Tomatensoße (und einer Scheibe Vollkorntoast). Das ist schnell warm gemacht und der Kochaufwand hält sich mit diesem Frühstück in Grenzen.