

Dr. Kunyik-Szlezak
1100, Otto-Prost-Straße 9/15/4
Tel. 01 617 55 55

UNSER Jänner-TIPP

Hühnerfilets mit Rosmarinsauce und Pastinakenpüree

Dieses Rezept stärkt das Qi der Mitte und der Niere, Unterstützt die Bildung von Blut und Knochenmark.

* Zutaten (Angabe für 4 Personen):

200g Hühnerfilets
400g Pastinaken
2 Erdäpfel
125ml Schlagobers
2 Esslöffel Sauerrahm
1 Knoblauchzehe
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
½ Teelöffel weißer Pfeffer
1 TL frische, kleingehackte Ingwerwurzel
Einige Rosinen und Nüsse (Hasel- oder Walnuss)
Salz
Butter
Thymian nach Lust und Laune
Einige Rosmarinnadeln

* Zubereitung:

Geschälte Erdäpfel und Pastinake mit Thymian in etwas Salzwasser weich kochen. Danach das Wasser wegkochen und das Gemüse mit dem Schlagobers pürieren. Mit Salz, Muskatnuss, Pfeffer abschmecken und die Butter zugeben. Das Hühnerfilet waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl in der Pfanne beidseitig kurz braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In den verbliebenen Saft Ingwer mit den Rosinen und den Nüssen kurz erhitzen, vom Herd nehmen und den feingehackten Rosmarin und Sauerrahm unterrühren.



* Besondere Zutat des Gerichts: Hühnerfleisch (*Gallus gallus domesticus*)

Bei Hühnerfleisch sind die Haltung und Fütterung von Bedeutung für das Tier und für die Qualität. Artgerechte Tierhaltung und bestes Futter garantieren auch einen besonderen Wert dieses großartigen Lebensmittels. Es wird bei den Eigenschaften zwischen dem Fleisch der weiblichen und männlichen Tiere unterschieden. Während das weibliche Tier eher ausgewogene Temperatureigenschaften aufweist und Aufbau der Substanz (Yin und Blut) und Qi unterstützt, wärmt Fleisch der Hähnchen stärker und ergänzt das sog. Yang-Qi. Die diätetische und stärkende Wirkung von sog. Schwarzknochenhühnern wird in China besonders unterstrichen.

* In der Diätetik spielt Hühnerfleisch eine bedeutende Rolle bei allgemeiner Schwäche, Auszehrung. So ist es nach schwächenden Krankheiten, im Alter und nach Entbindungen angesagt bei vermindertem Appetit, vermindertem Milchfluss, Kälte um die Leibesmitte, Schwächezeichen in den Beinen. Mit speziellen Kräutern lassen sich je nach Anlass hervorragend stärkende und regulierende Suppen kochen. Huhn kann gekocht, gebraten, gegrillt, gegart und in Reiswein gekocht werden. Alten, geschwächten und kranken Personen sollten die schwerverdaulichen Varianten von gegrilltem und gebratenen Huhn besser nicht verabreicht werden.

! Achtung: Bei Symptomen, die auf eine von außen zugezogene Krankheit hinweisen wie noch nicht erledigte Infektionen und Erkältungen. Auch bei Entzündungen und allgemeinen Hitzezuständen (wie etwa in der Menopause) sollte die Konsumation von Fleisch im Allgemeinen geringer ausfallen.

