

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

UNSER Februar - TIPP

Winterlicher Quiche mit Lauch

wärmt und kräftigt das Qi

* Zutaten:

Teig:

125g sehr feines Weizenvollkornmehl

60g Butter

Salz

1-3EL Wasser

1 Ei

Füllung:

600g Lauch

1 Karotte

2EL kalt gepresstes Olivenöl

400ml Kuhmilch oder Hafermilch

4 Eier

Salz

Prise Pfeffer

Gemahlene Muskatnuss

600g Käse

* Zubereitung:

Mehl, Butter, Wasser und Ei zu einem glatten Teig verkneten und
½ Stunde kühl rasten lassen.

Inzwischen den Lauch und die Karotte putzen, in Streifen schneiden und in Olivenöl andünsten.

Die Milch oder Hafermilch mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss verrühren und anschließend mit dem Gemüse mischen.

Den ausgerollten Teig in eine ausgefettete Springform auslegen und eine 2cm hohen rand formen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10-15minuten bei 175 ohne Belag backen.

Die Füllung auf den vorgebackenen Boden verteilen und
weitere 25 min backen.

10 min vor Ende mit dem Käse bestreuen.



* Lauch

In Mitteleuropa gibt es ca 30 Zwiebelarten, davon 25 wild wie der Bärlauch. Porree ist ein frostresistentes, in ganz Europa beliebtes Gemüse.

Wir unterscheiden Porree (*Allium porrum*) und chinesisches Lauch (*Allium tuberosum*) auch chinesisches Schnittlauch genannt.

Beide wirken auf Niere, Magen und Leber, und haben einen warmen, süßen und scharfen Charakter

Wirkung und Anwendung:

Sie regen das Nieren Yang an, wärmen die Mitte und bewegen das Blut, wenn es auf Grund von innerer Kälte zu Staus kommt.

- wirken entgiften.
- Bei Erkältungen vertreiben sie, roh genossen, die Erkältungserreger.
- Appetitanregend
- Bei Muskelschmerzen in Beinen und Hüften (aufgrund von Schwäche)
- Bei Impotenz und Inkontinenz
- Roh wirkt seine Schärfe und bewegt dadurch das Qi für verbesserte Blutzirkulation bei Entzündungen und Schmerzen.
Frischer Lauchsaft ist bewegend und schmerzstillend, besonders reich an Kalzium, Vitamin A und Vitamin C.

- Gekocht stärkt er den Verdauungstrakt.
- Gebraten wirkt er wieder schärfer und tonisiert das Nieren- Yang.

! Nicht zu lange braten oder kochen

! Vorsicht bei Hautläsionen, Augenkrankheiten und Hitzebefunde durch Erschöpfungen und Alter.

Impressum: Ordination Dr. Kunyik- Szlezak. Franziska Kunyik.