

# Kartoffelroulade mit Pilzgemüse

Nährt das Milz Qi und stärkt das Immunsystem, sowie die Darmflora

(Vegetarisch, laktosefrei, fructosearm, glutenfrei, histaminarm)

---

## Zutaten (für 4-5 Personen als Hauptspeise)

### Roulade

- 500 g mehlig Kartoffeln (Erde)
- 2 Eier (Erde)
- 150 g Buchweizenmehl (Feuer/Erde) (alternativ kann auch Dinkelmehl verwendet werden, es enthält aber Gluten)
- 2 Teelöffel Salz
- Frischhaltefolie oder sauberes Geschirrtuch

**Fülle 1:** 500 g frischen Mangold oder Spinat (E), 1 Knoblauchzehe (M),  $\frac{1}{2}$  Bund frisches Basilikum gehackt (F), Olivenöl (E), Salz (W), Pfeffer (M), geriebene Muskatnuss (M)

**Fülle 2:** 500 g Hokkaidokürbis (E), 1 kleine Zwiebel (M), Pfeffer (M), Salz (W), Olivenöl (E),  $\frac{1}{2}$  Bund frische Petersilienblätter gehackt (H), geriebene Muskatnuss (M)

### Sauce:

- 500 g frische Pilze gemischt (z.B. Shiitake Pilze, Austernpilze, Champignons) (Erde)
- 250 ml Sauerrahm laktosefrei (Holz)
- Etwas Gemüsesuppe (Erde) oder Weißwein (Holz) zum Aufgießen
- 1 Stange Lauch (Metall)
- Pfeffer (Metall), Salz (Wasser)
- 2 Messerspitzen Paprikapulver edelsüß (Feuer)

## Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser mit der Schale kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken
2. **Fülle 1:** Während die Kartoffeln kochen, Mangold oder Spinat putzen und in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehe schälen und fein hacken, Basilikum waschen und hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Mangold oder Spinat kurz braten bis er zusammenfällt, den Knoblauch hinzufügen und mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz würzen. Zum Schluss das Basilikum unterrühren. Auskühlen lassen
3. **Fülle 2:** Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und mit der Schale grob raspeln. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Petersilienblätter waschen, abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten, den Kürbis hinzufügen und ca. 4-5 Minuten dünsten. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Zum Schluss die Petersilie unterrühren. Auskühlen lassen.



## Zubereitung Kartoffelroulade und Pilzgemüse

4. Für den Kartoffelteig die noch warmen gepressten Kartoffeln mit Mehl, Eiern und Salz zu einem kompakten Teig verkneten und einen länglichen Laib formen.
5. In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen.
6. Den Teig entweder auf ein ca 60 cm langes Stück Frischhaltefolie oder auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Den Teig zu einem Rechteck, das ca 35 cm lang und 25 cm breit ist flachdrücken.
7. Die Fülle darauf verteilen und am oberen Längsrand ca. 5 cm frei lassen. Vom unteren Längsrand beginnend, mit Hilfe der Frischhaltefolie oder des Geschirrtuches zu einer Roulade aufrollen und die Enden zubinden.
8. Die Roulade ca. 45 Minuten in Salzwasser sanft köcheln. Anschließend herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Frischhaltefolie oder aus dem Tuch wickeln und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
9. In der Zwischenzeit den Lauch der Länge nach halbieren und gut waschen. In feine Ringe schneiden.
10. Die Pilze putzen und feinblättrig schneiden.
11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Lauch kurz anbraten. Dann die Pilze hinzufügen und ca 3-4 Minuten braten. Mit etwas Suppe oder Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren und mit der Roulade servieren.

**Pilze** gelten in der TCM als **Immunsystem stärkend** und enthalten wertvolle Vitamine (vor allem B-Vitamine), essentiellen Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Pilze werden in der TCM zur Stärkung des Immunsystems und zur Prävention von Tumorerkrankungen, aber auch begleitend in der Krebstherapie eingesetzt.

**Champignons** tonisieren vor allem das Qi von Magen und Lunge und stärken und schützen die Leber.

Der **Austernpilz** stärkt vor allem das Verdauungssystem und die Darmflora und verbessert die Resorptionsfähigkeit (ist daher auch günstig bei der Einnahme von Antibiotika).

**Shiitake Pilze** haben einen positiven Effekt auf Blutdruck und Blutfettwerte (Cholesterin). Sie stärken das Immunsystem und helfen beim Aufbau der Darmflora. In Japan werden Shiitake Pilze als Medikament begleitend in der Brustkrebstherapie eingesetzt.

