

Cous-Cous mit Trockenfrüchtekompott

Erfrischend, Säfte aufbauend, verdauungsfördernd

Zutaten (für 4-5 Personen)

- 200 g Instant Cous-Cous (alternativ Polenta, Quinoa oder Hirse) (Erdelement)
- 400 ml Wasser (Wasserelement)
- Prise Salz (Wasserelement)
- 200g Trockenfrüchte: Rosinen, Marillen, Feigen, Gojibeeren, Cranberries, Zwetschgen oder andere Trockenfrüchte) (Erdelement)
- 1 Stange Zimt, 3-4 Kardamomkapseln (Metallelement)
- 2 Bioorangen, 1 Biozitrone (Holzelement)
- Geriebene Schale einer Bioorange und einer halben Biozitrone (Feuerelement)
- 50g Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln geröstet und gehackt (Erdelement)
- 200g Griechisches Joghurt (10% Fett) (Holzelement)
- Honig (Erdelement)
- 1 bis 2 Esslöffel Leinöl, Butter oder Natives Kokosöl (Erdelement)



Zubereitung

1. Trockenfrüchte klein scheiden, eventuell schon über Nacht im Orangen- und Zitronensaft einweichen.
2. Etwas Zitronen und Orangenschale abreiben und anschließend die Früchte auspressen.
3. Zitronen und Orangesaft erwärmen und die Trockenfrüchte mit der Zimtstange und den Kardamomkapseln (am besten im Teefilter) und der geriebenen Schale von Orange und Zitrone hinzufügen, abschalten und mind. 15 Minuten ziehen lassen und mit Honig süßen. Zimtstange und Kardamomkapseln entfernen.
4. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und hacken
5. Wasser erhitzen, Prise Salz hinzufügen und Cous-Cous einrühren, Nach dem Aufkochen 2-3 Minuten köcheln, anschließend abschalten und zugedeckt 10 Min. ausquellen lassen. Butter oder Fett und Nüsse unter den Cous-Cous mischen.
6. Cous-Cous in Schälchen anrichten, mit Trockenfrüchten übergießen und Joghurt als Topping darübergerben. Eventuell noch mit Honig süßen.

Das Trockenfrüchtekompott wirkt erfrischend und nährt die Säfte, die Süße harmonisiert und befeuchtet. Der Cous-Cous und das Joghurt wirken thermisch neutral bis erfrischend und nähren das Qi und das Yin.

Nüsse und Samen sind sehr Yin nährend, was vor allem in den Wechseljahren und im Alter wichtig ist. Bei Übergewicht entsprechend niedriger dosieren.