



markus schmid

... arzt für traditionelle chinesische medizin

## Warum ein warmes und nährendes Frühstück?

Getreidegerichte, Suppen und Gemüsegerichte eignen sich ideal zum Frühstück. Sie sorgen für ein wohliges Wärmegefühl, sind sättigend und nahrhaft. Wenn sie mit aromatischen Kräutern und Gewürzen mild verfeinert werden, sind sie sehr bekömmlich und werden gut verdaut. Übergewicht und Wassereinlagerungen werden so vorgebeugt und die Abwehr gestärkt.

Meistens reicht es schon etwa vier bis fünf Tage die Woche warm zu frühstücken, um bereits nach wenigen Wochen eine deutlich spürbare Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität zu erzielen. Zudem werden Gelüste auf Süßes auf diese Weise am wirkungsvollsten reduziert. Durch das Verwenden von mehreren „Geschmacks-Elementen“ der TCM (süß, scharf, salzig, sauer, bitter), schmecken die Gerichte nicht nur runder, sondern wird auch unsere Mitte harmonisiert und gestärkt (Verdauungstrakt). Ebenfalls wird die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gesteigert.

Damit Ihr warmes Frühstück nie langweilig wird, haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten abwechslungsreiche Rezeptideen zusammengestellt. Diese können Sie mit der Verwendung von saisonalem Obst und Gemüse weiter variieren.

Um Ihnen in der Früh den Zeitaufwand so gering wie möglich zu halten, haben wir die Rezepte jeweils mit Zeitangaben versehen und nur einfache Mengenangaben verwendet.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen



Ihr Markus Schmid



markus schmid

... arzt für traditionelle chinesische medizin

## Rezepte für einen energiegeladenen Start in den Tag

### Getreidebrei (1 Person)

1 Tasse Haferflocken oder Dinkelgrieß oder Dinkelflocken  
1 Apfel oder Früchtekompott  
Etwas Honig oder Ahornsirup  
Etwas Wasser, Hafermilch oder Sahne  
1 EL Rohrzucker

Hafer oder Dinkelflocken am Abend kurz anrösten. Vom Herd nehmen, mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.

Am Morgen mit etwas Wasser, Hafermilch oder einem Wasser-Sahnegemisch aufgießen, einen geraspelten Apfel oder Früchtekompott dazugeben und langsam erwärmen. Je nach Geschmack mit einem Esslöffel Rohrzucker, Honig oder Ahornsirup süßen. **Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**

### Süße Polenta mit Früchtekompott oder Mus (2 Personen)

1 Tasse Polentagrieß  
1 ½ Tassen Wasser  
Salz  
2 EL Ahornsirup  
Zimt und Kardamom  
Etwas Zitronensaft  
Etwas Sahne oder Butter

Am Vorabend Polentagrieß ins köchelnde Wasser einrühren, etwas Salz, eine Prise Kardamom und Zimt hinzugeben sowie 2 EL Ahornsirup zum süßen. Mit einem Schuss Sahne oder einem Stück Butter verfeinern. Kochzeit ist je nach Polentagrieß unterschiedlich. Polenta in eine kleine Form oder Schale füllen und über Nacht zugedeckt stehen lassen.

In der Früh die Polenta mit etwas zerlassener Butter wärmen, mit Zimt bestreuen und gemeinsam mit einem Früchtekompott oder Mus (am besten selbst gemacht oder hergestellt aus biologischen Zutaten) genießen. **Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**

## Hirseriebel ( 4 Personen)

2 Tassen Hirse  
3 ½ kl. Tassen Wasser  
3 EL gehackte Nüsse  
2 EL Rosinen oder andere ungeschwefelte Trockenfrüchte  
1 gr. Apfel  
Zimt  
Kardamom  
Salz  
Zitrone  
Butter

Hirse am Vorabend in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie zu duften beginnt. Anschließend die Hirse in einem Sieb mit warmem Wasser waschen. In einem Topf mit der 1 ½ fachen Menge Wasser auf kleiner Stufe ca. 20 Min kochen lassen. Falls Schaum entsteht, bitte abschöpfen. Danach noch etwas auf der ausgeschalteten Herdplatte über Nacht quellen lassen.

Am Morgen als erstes die Nüsse leicht anrösten, Hirse mit klein geschnittenem Apfel und Trockenfrüchte hinzugeben und alles gut durchmischen. Mit einer Prise Zimt, Kardamom und Salz abschmecken und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Um die Apfelstücke weich zu dünsten, etwas Wasser hinzugeben und öfters umrühren. Zum Schluss mit einem Stück Butter verfeinern. **Zeitaufwand in der Früh max. 15 Min.**

## Milchreis (2 Personen)

1 Tasse Vollreis  
2 Tassen Hafermilch, Wasser-Sahnegemisch oder Sojamilch  
2 EL Vollrohrzucker  
1 Zimtstange  
2 Gewürznelken  
Geriebene Zitronenschale  
Etwas Meersalz

Den Reis waschen und mit allen Zutaten am Abend weich kochen. Die Zimtstange und die Nelken anschließend entfernen. In der Früh mit etwas Soja- oder Hafermilch oder auch einem Schuss Sahne erwärmen. Beim Anrichten je nach Belieben noch mit etwas Zimt bestreuen. **Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**

## Süßer Cous Cous saftig und warm (2 Personen)

1 Tasse Cous Cous  
Wasser  
1 Birne  
2 EL Cranberries  
Etwas Zitronensaft  
Zimt  
Kardamom  
Salz  
1 Stk Butter

Am Vorabend den Cous Cous in einer Schale mit kochendem Wasser übergießen bis er ca. mit 1 cm Wasser bedeckt ist. Deckel drauf und über Nacht quellen lassen.

Morgens die Birne klein schneiden, den Cous Cous vorsichtig in etwas Butter erwärmen, Cranberries und die Birne dazu geben. Mit jeweils einer Prise Zimt, Kardamom und Salz abschmecken. Etwas Zitronensaft drüber träufeln und alles noch 3 Min dünsten lassen. **Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**

## Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado (2 Personen)

1 Tasse Hirse  
1 ½ Tassen Wasser  
Ca. 3 Stk Shiitakepilze  
Ingwer  
Pfeffer  
Salz  
Petersilie  
Paprikapulver  
Butter  
1 Stk Avocado  
Zitrone

Hirse am Vorabend in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie zu duften beginnt. Anschließend die Hirse in einem Sieb mit warmem Wasser waschen. In einem Topf mit einem 1 ½ Tassen Wasser auf kleiner Stufe ca. 20 Min kochen lassen. Falls Schaum entsteht, bitte abschöpfen. Danach noch etwas auf der ausgeschalteten Herdplatte über Nacht quellen lassen.

Am Morgen Shiitakepilze in Streifen schneiden, Avocado auf einer Tellerhälfte anrichten. Hirse in etwas Butter erwärmen, Shiitakepilze hinzugeben und mit ein wenig frischem Ingwer, einer Prise Pfeffer und Salz würzen. Petersilie dazuruntermengen und ein paar Minuten dünsten lassen.

**Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**

## Polenta mit Gemüse (2 Personen)

1 Tasse Polentagrieß  
1 ½ Tassen Wasser  
1-2 Karotten  
1 kleiner Kohlrabi  
6 Stk mittelgroße Champignons  
Olivenöl  
Petersilie oder Basilikum  
Tamari (Sojasauce)  
Spritzer Zitrone oder Essig  
Kurkuma

Am Vorabend Polentagrieß ins köchelnde Wasser einrühren, etwas Salz hinzugeben und mit einem Schuss Sahne oder einem Stück Butter verfeinern. Kochzeit ist je nach Polentagrieß unterschiedlich. Polenta in eine kleine Form oder Schale füllen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Kohlrabi und Karotten in Stifte schneiden, Champignons halbieren und bissfest dünsten oder dämpfen. Über Nacht zugedeckt kühl stellen.

In der Früh Olivenöl in eine Bratpfanne geben und den Polenta gemeinsam mit dem Gemüse langsam erwärmen. Frisch gehackte Petersilie oder Basilikum dazugeben und mit Tamari (Sojasauce), einem Spritzer Zitrone oder Essig und einer Prise Kurkuma abschmecken. **Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**

## Klare Suppe mit Gemüse (2-3 Personen)

2 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel  
100 g Erbsen  
2 Karotten  
½ Sellerie  
100g Lauch  
¾ l Gemüsebrühe  
Petersilie oder Schnittlauch  
Etwas Pfeffer, Muskat und Meersalz

Für die Suppe am Vorabend in etwas Olivenöl Zwiebeln, gemeinsam mit den Karottenwürfeln kurz anrösten und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Selleriestreifen und den geschnittenen Lauch dazugeben sowie mit Pfeffer und Muskat würzen. Suppe leicht köcheln lassen bis das Gemüse weich ist und anschließend die Erbsen dazugeben. Mit Meersalz abschmecken.

In der Früh muss sie dann nur mehr gewärmt und mit etwas frischen Petersilie oder Schnittlauch verfeinert werden. Wenn man Suppe auf Vorrat kochen möchte, kann das Gemüse nach dem kochen einfach abgeschöpft werden und die Suppe noch heiß und in mit heißem Wasser ausgespülten Gläser abgefüllt werden. Wenn man diese dann gleich gut verschließt und auskühlen lässt, ist die Suppe im Kühlschrank ca. 5-7 Tage haltbar. **Zeitaufwand in der Früh max. 5 Min.**

## Reis mit Kichererbsen und Linsen (2 Personen)

1 Tasse Basmatireis  
1 ½ Tassen Wasser  
½ rote Paprika  
Ingwer  
5 EL Kichererbsen aus dem Glas  
5 EL Gourmetlinsen  
Tamari (Sojasauce)  
Zitrone  
Balsamico  
Kreuzkümmel oder Curcuma  
Sesam

Aufgrund der langen Einweichzeit bei Kichererbsen und Linsen, kocht man am besten gleich welche auf Vorrat. Sie sind sehr wertvolle Eiweißlieferanten mit denen man Suppen, Salate, vegetarische Gerichte aber auch Fleischgerichte verfeinern kann. Sie sind mit etwas Olivenöl, Kümmelpulver und Tamari, zugedeckt im Kühlschrank ca. 3-4 Tage haltbar.

Nun zum Rezept:

Die Kichererbsen und Linsen müssen bereits 24 Stunden vorher in Wasser eingeweicht werden (Bitte davor gut waschen!) und danach kühl gestellt werden.

Am Vorabend den Reis etwas anrösten und auf niedriger Stufe kochen bis das Wasser aufgesogen ist. Bei noch geschlossenem Deckel auf der ausgeschalteten Herdplatte über Nacht quellen lassen.

Während der Reis am Vorabend köchelt, das Einweichwasser der Kichererbsen und Linsen wegschütten. Beides noch mal gut abspülen jeweils separat in etwas Salzwasser mit einem kleinen Stück Ingwer weich kochen. Absieben und über Nacht kühl stellen.

Am Morgen Paprika in Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Reis, den Linsen und den Kichererbsen vorsichtig erwärmen. Mit Tamari (Sojasauce), eine Spritzer Zitrone und etwas Balsamicoessig sowie einer Prise Kreuzkümmel abschmecken. Nach dem Anrichten mit etwas geröstetem Sesam bestreuen. **Zeitaufwand in der Früh max. 10 Min.**