

## Blut tonisieren



### Poulet mit Curry & Kokosraspel

Für 4 Personen

1 Stk. grosse Zwiebel	Zwiebel hacken, geschnetztes Pouletfleisch, Wasser, Weisswein, Salz, Gemüsebouillon, Curry und Kokosraspel in einen Kochtopf geben und in ca. 45 Minuten weichkochen.
500 g Pouletgeschnetztes	
100 ml Wasser	
100 ml Weisswein	
½ - 1 TL Salz	
½ EL Gemüsebouillon	
6 TL Curry mild	
4 EL Kokosraspel	Vor dem Servieren Mandelmus einrühren und mit Korianderblätter bestreuen. Auf dem Teller angerichtet mit Olivenöl übergossen.
1 EL Mandelmus	
½ Bund Korianderblätter	

**Tipp:** Anstelle von Pouletfleisch kann auch Trutenfleisch verwendet werden.  
Dazu passt: Quinoa, Buchweizen, Hirse, Reis, Linsen und Gemüse aller Art.

**Zwiebel:** gut bei Erkältung, verschleimter Nase, Asthma, stärkt Magen-, Milz-, Abwehr-, Lungen-, Nieren-Energie, gut bei Appetitlosigkeit, Infektanfälligkeit und Immunschwäche

**Pouletfleisch:** gut bei Blutmangel, Herzklopfen, Schwindel, stärkt Milz-Energie, bei Verdauungsschwäche, Appetitlosigkeit, Durchfall, Gewichtsverlust

**Wasser:** gut bei Trockenheit, Säftemangel, chron. Dehydrierung, Mundtrockenheit, Stuhltrockenheit, Stoffwechselerkrankungen, Nervenfunktionsstörungen

**Weisswein:** gut bei Trockenheit und Durst – **Achtung** bei Entzündungen, Erkrankungen im Verdauungstrakt und bei Krebs ungeeignet

**Salz:** gut bei Hautausschlag, Psoriasis, entgiftet, bei Schwellung, Halsschmerzen, Verstopfung, Zahnschmerzen – Vorsicht bei Ödemen

**Curry:** wärmt Inneres, bewegt und stärkt Blut

**Kokosnuss:** gut bei Osteoporose, Knorpeldegeneration, Haarwuchsmangel, brüchigen Nägeln

**Mandeln:** gut bei Lungentrockenheit, trockenem Husten, Depression, Osteoporose

**Koriander:** gut bei Verdauungsblockaden, Schmerzen durch Kälte, Blasenentzündung

**Olivenöl:** gut bei verminderter Zellneubildung, Osteoporose- / Herzerkrankungs-Prophylaxe, stärkt Leber-Blut

Quelle: EssenZ aus der Küche - kuhmilch- und weizenfrei nach den fünf Elementen von Ulrike von Blarer Zalokar und Therapeutika.ch