

# Congee mit Lauchzwiebel und Dan dou chi (C 19)

Stand 11.11.2020

## Zutaten für Variante I

1 Portion	Dan dou chi
250 ml	Wasser
40 g	Rundkornreis
10 g	frischer Ingwer mit Schale
3 St	Lauchzwiebel (weißer Teil)
10 g	Brauner Rohrzucker

## Zutaten für Variante II

1 Portion	Dan dou chi
200 ml	Wasser
50 ml	Reiswein
40 g	Rundkornreis
10 g	frischer Ingwer mit Schale
3 St	Lauchzwiebel (weißer Teil)
10 g	Brauner Rohrzucker

## Zubereitung I für 1 Portion

- Dan dou chi 4 - 8 Stunden in 50 ml kaltem Wasser einweichen.
- Reis in 250 ml Wasser aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen.
- Die eingeweichten Dan dou chi inkl. Einweichwasser, sowie der gewürfelte Ingwer und die Lauchzwiebelringen zugeben. Aufkochen und 5 Minuten garen.
- Mit braunem Zucker abschmecken.

## Zubereitung II für 1 Portion

- Dan dou chi 4 - 8 Stunden in 50 ml kaltem Wasser einweichen.
- Reis mit 250 ml Wasser und Reiswein aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf quellen lassen.
- In der Zwischenzeit Ingwer und Lauchzwiebel zu Mus (Mixer/Mörser) zerkleinern mit den eingeweichten Dan dou chi, inkl. Einweichwasser zum Reis geben, aufkochen und 5 Minuten garen.
- Mit braunem Zucker abschmecken.

## Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

### \*Kräutermischung (C19) enthält

Dan dou chi - Sojae semen praep. - fermentierte Sojabohnen      Lieferung in 6 Portionen aufteilen

Dieses Hausmittel ist nur für milde Wind-Kälte-Angriffe geeignet. Einsatz bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, der Dekokt ist nicht geeignet bei einer bereits fortgeschrittenen Erkältung mit Hitzezeichen (Wind-Hitze).

### Kontraindikation

Wind-Hitze, in der Schwangerschaft nur nach Rücksprache mit einem Arzt einnehmen.

Modifiziert nach Wu yangping und Dang, Peng, Li