

Congee (C1)

Acht Schätze zur Gesundheitspflege

Stand 19.09.2019

Zutaten

200 g Rundkornreis
1/3 Beutel 1 *
1/3 Beutel 2 *
15 g ungeröstete Erdnuskerne mit roter Haut
(1 geh. EL)
15 g Mungobohnen (1 geh. EL)
200 g Süßkartoffel
1 l Wasser
Kardamom / Zimt / Bio-Mandarinenschale

Zubereitung

- Mungobohnen und rote Bohnen (1/3 Beutel 1) mind. 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen.
- Süßkartoffel schälen und würfeln.
- Erdnuskerne mit Wasser abspülen.
- Grobe Kräutermischung (1/3 Beutel 2) mit Reis, eingeweichten Bohnen, Süßkartoffelwürfeln, Erdnusskernen und Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und im geschlossenen Topf 50 - 60 Minuten köcheln. Nicht rühren!
- Das gegarte Congee kann 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es wird portionsweise mit wenig Wasser (nicht in der Mikrowelle) erhitzt.
- Portionsweise gemahlene Kardamom, Zimt oder feine Streifen von frischer Bio-Mandarinenschale auf das Congee geben.

Wichtige Hinweise vor der Zubereitung

*Congee C1

Beutel 1: Chi xiao dou (dritteln)

Beutel 2: Lian zi, Da zao, Yi yi ren (dritteln)

Das Congee eignet sich bevorzugt als Frühstück.

Es kann auf Wunsch mit kleinen Mengen gedünstem Obst, gedünstem Gemüse oder frischen Kräutern kombiniert werden.

Das Rezept basiert auf einer Rezeptidee von Prof. Li Jie.