



Sellerie-Apfel-Dip

Zutaten (für 3-4 Pers.):

- Erde:** 100 g Sellerieknolle, 150 g süßer Apfel, 1-2 EL Olivenöl
Metall: 1/4 TL Kreuzkümmel gem., 1/4 TL Kardamom gem., 1/2 TL Koriander gem., 1 Prise Pfeffer gem.
Wasser: 1/4 TL Salz
Holz: 1-2 TL Zitronensaft
Feuer: 80-100 ml heißes Wasser, 1/4 TL Kurkuma

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min.

Kochzeit: ca. 10 Min.

Zubereitung:

- F** In 80-100 ml heißem Wasser
E 100 g Sellerieknolle und 150 g Apfel bissfest dünsten und pürieren.
M Würzen mit 1/4 TL Kreuzkümmel gem., 1/4 TL Kardamom gem., 1/2 TL Koriander gem., 1 Prise Pfeffer gem.
W 1/4 TL Salz,
H 1-2 TL Zitronensaft und
F 1/4 TL Kurkuma.
E 1-2 EL Olivenöl zugeben.

Varianten:

- Schmeckt auch sehr gut als Rohkost: Sellerie und Apfel fein raspeln oder pürieren und würzen wie angegeben. Keine Wasserzugabe nötig!
- Wenn es einmal schnell gehen soll: im Metallelement beliebige Curry-Mischung verwenden.
- Statt Zitronensaft Reisessig (Gen-Mai-Su) verwenden.
- Mit ca. 200 g körnigem Frischkäse mischen: schmeckt wunderbar als leichter Aufstrich (nicht bei Feuchtigkeit).

Wirkung: erfrischend
baut Säfte auf

Empfehlung: bei Yang-Fülle und Yin-Mangel von Leber und Herz, bei Leber-Qi-Stagnation
bei Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin

Nicht: bei Yang-Mangel, Verdauungsschwäche nicht als Rohkost

Tipps:

- Dazu passt frisch gekochte Hirse mit Butter, Reis oder Quinoa, die zusammen mit dem Dip eine einfache, leichte Mahlzeit ergeben.
- Bestens geeignet für Party-Buffets.
- Mit Hirse oder Amarant kombiniert wirkt das Gericht nährender und weniger erfrischend.
- Die gekochte Variante eignet sich hervorragend zum Einwecken, dann hat man bei Bedarf eine schnelle Mahlzeit oder spontan etwas zum Mitbringen. Das Olivenöl beim Einwecken weglassen und erst zugeben, wenn der Dip serviert wird.