

## **warmes Frühstück**

### **Reis-Congee – die Reissuppe aus China**

Congee entlastet und entschlackt den Organismus, baut Qi und Säfte auf, harmonisiert und stärkt die Verdauung und ist äußerst bekömmlich und nährend.

Das Reis-Congee kann für 3-4 Tage vorgekocht werden.

Zubereitung:

M weißer Reis oder Vollreis  
W mit kaltem Wasser im Verhältnis 1:10  
(1 Tasse Reis – 10 Tassen Wasser)  
mischen und in einem weiten, hohen 3-4 Liter-Topf mit fest verschließbarem Deckel etwa 2-3 Stunden kochen.

Man kocht auf großer Flamme an und dreht dann ganz zurück auf die kleinste Stufe, sobald es kocht. Wenn das Congee nur noch leicht köchelt, legt man den Deckel auf. Es ist wichtig einen großen Topf zu nehmen, weil der Reis sonst überschäumt.

Um den Geschmack zu verbessern können Gewürze wie einige Scheiben Ingwer, 2-3 Kardamomkapseln oder eine Zimtstange mitgekocht werden.

Das fertige Congee kann portionsweise gewärmt und mit folgenden Zutaten ergänzt werden:

#### **Süße Variante wahlweise mit:**

Kompott oder Fruchtmasse aus Äpfeln, Birnen, Zwetschken, Marillen, Trauben, Pfirsiche  
klein geschnittenes vollreifes Obst oder frische Beeren

#### **Pikante Variante wahlweise mit:**

gedünstetes Gemüse (Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Spinat, Mangold, Zucchini)  
geröstete Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sesam  
geröstete gehackte Nüsse und Mandeln  
frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Minze)  
hochwertige Öle (Olivenöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Weizenkeimöl)  
Butter