

Diese 5 Elemente Rezepte finden Sie im 5 Elemente E-Kochbuch




5 Elemente Rezepte für das Holzelement	5 Elemente Rezepte für das Feuerelement	5 Elemente Rezepte für das Erdelement	5 Elemente Rezepte für das Metallelement	5 Elemente Rezepte für das Wasserelement
---	--	--	---	---

Suppen & Salate

HOLZ Rezepte	FEUER Rezepte	ERD Rezepte	METALL Rezepte	WASSER Rezepte
<ul style="list-style-type: none"> • Frühlingssuppe indonesische Art • Klassische Tomatensuppe • Gazpacho (kalte Gemüsesuppe) • Schnelles Kräuter-Cremesüppchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftsuppe mit Lammknochen und Kräutern • Schnelles Basilikum-Süppchen • Rote Bete Suppe mit Meerrettich • Vegetarischer Borschtsch • Salatherzen mit gebackenem Ziegenkäse • Feldsalat mit Walnüssen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rinderkraftsuppe • Rheinische Bohnensuppe • Sämiger Kartoffeleintopf mit Knobi • 5 Elemente Kürbissuppe • Paprikasüppchen mit Mandel-splittern • Erfrischender Sommersalat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffel-Lauchsuppe mit Gemüsejulienne • Möhren-Ingwersuppe • Sellerie-Meerrettich-Crème • Kürbis-Mango Chutney • Linsenpaste à la Karin • Brunnenkresse-Salat mit Lauch, Champignons und Mango 	<ul style="list-style-type: none"> • Mungbohnen-Dal • Miso-Nudelsuppe • Kraftsüppchen mit Reis • Linseneintopf à la Uroma Helene • Gemischter Salat mit Lachs-Sesam-Sticks • Kichererbsen-Oliven-Salat • Schneller Brennessel-Salat

Vegetarische Snacks & Salate

HOLZ Rezepte	FEUER Rezepte	ERD Rezepte	METALL Rezepte	WASSER Rezepte
<ul style="list-style-type: none"> • Gefüllte Tomaten auf einem Sprossenbett • Buchweizen-Blinis mit Sauerrahm • Kräuterküchlein mit Frühlingssalat • Bruschetta á la italiana • Tabbouleh mit 	<ul style="list-style-type: none"> • Börek mit Feta-Käse und Möhren-Grapefruitsalat • Rucola-Birnen-Salat mit Mini-Kräuterquiches • Gebackener Ziegenkäse mit Auberginen-würfeln • Gefüllte 	<ul style="list-style-type: none"> • Bulgur-Kartoffelbällchen Polenta-Maisschnitten • Paprikasalat mit gebackenen Käsebällchen • Schruppelkartoffeln mit Mandelmojo • Gefüllte Wirsingröllchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefüllte Mangoldstiele • Pak Choi mit Tofu • Möhren-Ingwer Eintopf • Indisches Auberginenmus 	<ul style="list-style-type: none"> • Olivenpaste • Hummus • Kichererbsen-Zucchini-Brot • Linsenfrikadellchen • Weiße Bohnen mit Tomaten • Azukibohnen-Gemüse

<p>Petersilie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falafel mit Joghurt-Dip • Chapati hefefreies Brot 	<p>Artischocken</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsepakoras mit Papaya-Chutney • Pfannkuchen mit Karotten-Ingwergemüse Auberginenpaste 		
--	---	---	--	---

Vegetarische Hauptgerichte

HOLZ Rezepte	FEUER Rezepte	ERD Rezepte	METALL Rezepte	WASSER Rezepte
<ul style="list-style-type: none"> • Kürbis-Dinkel-Gnocchi • Petersilienrisotto mit gebratenen Zucchini • Grünkernburger • Dinkelrigatoni mit schwarzem Sesam • Spaghetti mit Tomatensoße • Kräuterfladen mit Petersilienbutter und grünem Salat • Dinkelravioli mit Auberginen-Thymian-Füllung auf gedünsteten Tomaten • 5 Elemente Pizza Grundrezept 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse- Bandnudeln mit Basilikum-Kürbiskernpesto • Spaghetti mit Walnuss-Pesto • Auberginen-Basilikum-Caneloni • Dinkelnudeln mit Sherry-Salbei Rahm • Rucolapizza • Roggenbrot mit Almogrote • Rosenkohl mit Dinkel-Roggen-Flädle 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefüllte Polenta Pfannkuchen • Spaghetti mit Spinat-Mandel Creme • Gemüselasagne • Spinatquiche • Gemüse- Reispfanne mit Tofu • Kürbismöhren-couscous mit gebackenen Bananen • Ratatouille • Quinoa mit Thaigemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefüllte Kohlrabi • Chili sin carne • Nasi Goreng • Gewürzbulgur mit Koriander-gemüse • Kürbisrisotto • Lauch-Kartoffelauflauf • Vegetarische Paella • Curry-Nudeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis mit Kidney-Bohnen • Reisküchlein mit Gemüse • Nudeln mit Tomaten-Olivensoße • Oliven-Gnocchis • Kichererbsen-Chili in Tortilla-Wrap • Linsen-Mangold Curry 

Fisch und Fleisch

HOLZ Rezepte	FEUER Rezepte	ERD Rezepte	METALL Rezepte	WASSER Rezepte
<ul style="list-style-type: none"> • Kaninchen kreolische Art • Petersilienfisch auf gedünsteten Tomaten • Hühnchenge-schnetzeltés á la Katja • Sojahuhn süß-sauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Lamm-Stew á la Derek • Lammkoteletts mit Kräuterbutter und Rosmarin-kartoffeln • Kurkuma-Risotto mit Huhn • Saltimbocca 	<ul style="list-style-type: none"> • Börek mit Rinder-gehacktem • Fischfilet mit knuspriger Kartoffelkruste • Kalbsmedaillons überbacken auf Bohnengemüse • Rindergeschnetzeltés mit Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • Lachsfrikadellen • Putensaté mit Erdnuss-Soße • Indisches Putencurry • Süß-Scharfes Fischcurry • Lachs-Steaks mit Dill-Senfkruste • Fajitas mit 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti mit Kohlrabi-Minzsoße • Lachs á la Mandarin • Kichererbsen-eintopf mit Huhn • Viktoriabarsch mit Pinienkernen • Tunfisch

- Frühlingsröllchen mit Huhn und Krabben
- Sauerkraut-Frikadellen

vom Kaninchen mit Ziegenfrischkäse



Zwiebelgemüse



Putenfleisch



baskische Art

- Seelachsfilet mit Kräuterkruste und Lauchgemüse
- Garnelenspieße auf Blattspinat
- Fleischklöße in Curry-Soße

Süßes / Desserts / Knabbern

HOLZ Rezepte

- Apple-Crumble
- Müsli-Schnitten
- Mexikanischer Apfelkuchen
- Dinkelwaffeln
- Beerenobst mit Vanillesoja
- Pflaumenkuchen auf Hefebasis
- Ananas-Kokos-Kompott mit Dinkelflocken



FEUER Rezepte

- Punsch-Küsschen
- Schnelles Quittenkompott
- Schokoladenbiskuit
- Schokodatteln mit Mandelkern
- Amaranth-Buchweizen-Waffeln mit Kakao
- Heiße Azteken-schokolade
- Quittenkonfekt
- Mohnkranz
- Superleichter Schokoladen-Orangen-Kuchen

ERD Rezepte

- Süßer Hirseauflauf
- Schnelles Aprikosenkompott
- Bolitas de coco / Kokoskugeln
- Möhrenkuchen
- Grießklösschen mit Pflaumenkompott
- Marinierte Feigen mit Apfelschaum
- Rosenkuchen



METALL Rezepte

- Haferflockenkekse
- Kürbis-Gewürzkuchen mit Zimtschaum
- Kokos-Minze-Makronen mit Ingwer-Schokolade
- Pflaumen-Zimtkompott
- Zimtnocken mit Kürbiskompott
- Gebrannte Mandeln indisch
- Haferflocken-Hefe-Waffeln

WASSER Rezepte

- Gebrannte Salzmandeln
- Herzhafte Waffeln
- Kohlrabi- oder Rettich-Chips



Frühstück

HOLZ Rezepte

- Süße Pfannkuchen aus Dinkel- und Weizenvollkornmehl
- Süß-saure Apfelküchlein
- Selbstgemachtes Knuspermüsli

FEUER Rezepte

- Süße Pfannkuchen aus Buchweizenmehl
- Frühstücksgetreidebrei
- Selbstgemachtes Knusper-

ERD Rezepte

- Süße Amaranth-pfannkuchen mit Bananenstückchen
- Grießbrei mit Mandeln
- Aprikosen-Mandelschnitten

METALL Rezepte

- Reis mit Pflaumen
- Selbstgemachtes Knuspermüsli für das Metall-Element
- Gewürz-Hirsebrei

WASSER Rezepte

- Wildreis mit Pflaumen
- Reispudding mit Zimt
- Gewürz-Haferbrei
- Frühstück-

- Muntermacher-Drink

- müsli
- Muntermacher-Drink für das Feuer-Element

- Papaya-Milch

- Indischer Chai

Reissuppe