

REISGERICHT – CONGEE

ZUBEREITUNG:

Vollkornreis, weißen Reis (100 g od. 1 Tasse Reis = für 4 Personen od. für 1 Pers. 4 Tage) in kaltem Wasser im Verhältnis 1 : 10 (100 g Reis auf 1 l Wasser) mischen. In einem weiten, hohen 3 - 4 l fassenden Topf mit fest verschließbarem Deckel etwa 3 - 4 Std. köcheln.

Hinweis:

Zuerst auf großer Flamme, sobald es kocht auf die kleinste Stufe zurückdrehen; wenn das Congee nur noch leicht köchelt, legt man den Deckel auf. Es ist wichtig einen großen Topf zu nehmen, weil der Reis schäumt und in einem zu kleinen Topf ansonsten überkocht.

Das Reis-Congee kann 3 - 4 Tage vorgekocht werden und hält sich im Kühlschrank.



WIRKUNG GEMÄSS TCM:

verhilft dem Körper einerseits unerwünschte Sensationen wie Hitze und Feuchtigkeit los zu werden und nährt den Körper andererseits.