

Zander mit schwarzen Bohnen

leitet das Wasser aus und stärkt das Qi

Fische stärken Qi, Blut und Yang. Und damit stärken sie die Nierenenergie bzw. unsere Essenz/Substanz. Sie unterstützen Kinder in ihrem Wachstum, sowie ältere Menschen, wenn die Substanz natürlich abnimmt. Auch wenn das Leben an uns zehrt, das Nervenkostüm schwach wird und Schlafstörungen einsetzen, unterstützt die substanzstärkende Wirkung von Fischen die Energie des Wassers. Ihr Proteingehalt ist hoch, der Fettanteil niedrig, was Fisch leicht verdaulich macht.



Zutaten

250g	schwarze Bohnen
250g	Azukibohnen
2 Stück	Kombu-Algen
1TL	Salz
250g	Tomaten
250g	Zucchini
2 Stück	Peperoni (rot, gelb)
200ml	Wasser
1TL	Gemüsebouillon
4TL	Oregano
600g	Zanderfilet*
2TL	Dill
etwas	Zitronensaft
etwas	Olivenöl

Einfache Zubereitung:

1. Azukibohnen und die schwarzen Bohnen getrennt über Nacht in Wasser einweichen
2. Bohnensorten mit je 1 Stück Alge ca. 3 Stunden getrennt kochen (Wasser wechseln)
3. Tomaten, Zucchini und Peperoni klein schneiden, mit 200 ml Wasser, Gemüsebouillon, Oregano und den gekochten, abgegossenen Bohnen nochmals 10-20 Minuten leicht köcheln lassen
4. Den Zander in grosse Stücke schneiden, mit Salz, Dill und Zitrone würzen und in Olivenöl braten.
5. Das Gemüse auf einem flachen Teller anrichten, den Fisch obendrauf legen und Olivenöl darüber giessen

Tipp: grüner Salat mit Sesammusdressing. Für das Dressing wird in einer Schüssel verrührt: 1EL Sesammus, 1EL Essig, 6EL Olivenöl, etwas Salz, 1TL Senf, 1TL Sojasauce, 3-4EL Wasser

* es kann auch ein Meerfisch verwendet werden