



Original SILIMA-LU SHUI
erhalten Sie im Vakuum-Beutel mit 200 ml Inhalt
in der

KLINIK SILIMA
Gut Spreng
83083 Riedering
Telefon 08036-309-144
Fax 08036-309-231

Impressum
SLM Betriebs-GmbH
v.i.S.d.P. Dr. Fritz Friedl
Fotos: Lisa Friedl
Layout: www.exxtra-design.de
Nachdruck, auch auszugsweise, verboten

LU SHUI



LU SHUI ist eine Würzbrühe, die aus natürlichen Bestandteilen ohne Zusätze in einem 30stündigen Kochprozess entsteht. Sie eignet sich besonders zum Würzen, Kochen, Braten, Dünsten und entfaltet dabei ihr vielfältiges Aroma, so dass man auf zusätzliches Würzen verzichten kann.

LU SHUI gibt es in einer Fleisch- wie auch in einer vegetarischen Form. Die Fleischform verbindet die Kraft des GAO TANG-Fonds mit einem Kräutereextrakt, bestehend aus einer Mischung von 20 Kräutern und Gewürzen. Die vegetarische Form verzichtet auf den Fleischsud und besteht lediglich aus den übrigen Bestandteilen: Wasser, Ingwer, Ursalz, Pflanzenöl, Kandiszucker.

Die verwendete Kräutermischung richtet sich nach der Lehre der chinesischen Medizin an den Funktionskreis Milz/Magen und beinhaltet wärmende, die Mitte stärkende und Feuchtigkeit umwandelnde Komponenten.

Besonders geeignet ist LU SHUI bei

- Wildgerichten
- rotem Fleisch

•
•

Original SILIMA LU SHUI/ LU SHUI Vegetarisch
gibt es in der Vakuumverpackung mit 200 ml Inhalt.

Wegen der hohen Intensität des Geschmacks gilt es, vorsichtig zu dosieren. Als erste Anregung finden Sie im folgenden vier Rezepte aus der SILIMA-Küche, die mit LU SHUI hergestellt werden. Ihrer Phantasie sind jedoch keine Grenzen gesetzt, um Ihre eigenen Kompositionen zu entwickeln und die Vielfalt dieser Würzbrühe zu entdecken.

Gekochter Frühstücksreis

mit GAO TANG, LU SHUI und Bocksdornfrüchte
für 2 Portionen

Zutaten:

- 40 g Langkornreis rob (Basmati Reis)
- 80 g Wasser
- 240 g GAO TANG
- 50 g LU SHUI
- 5 g Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii)

Zubereitung:

Den Langkornreis in einen Topf mit dem kalten Wasser geben, schnell aufkochen, Hitze abstellen und quellen lassen. Den gekochten Reis mit dem gao tang und der lu shui aufkochen, abschmecken und die Bocksdornfrüchte zugeben. Kurz ziehen lassen und servieren.

Mein Tipp:

Damit sich die Zubereitungszeit am Morgen verkürzt, kochen Sie den Reis vor und stellen Sie ihn bis zur Verwendung abgedeckt in den Kühlschrank. Kochen Sie den Reis dann am Morgen nur noch mit dem gao tang und der lu shui auf.

Wirkung:

Verdauungsfördernd, erwärmend, stärkt den Funktionkreis Niere, Hautpflege, Augenpflege, Gesundheitspflege



Gekochte Entenbrust in Lu Shui

mit Shii take Pilzen und Petersilienwurzel
für 2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Entenbrust
- 200 g LU SHUI
- 200 g Wasser oder Fond
- 100 g Shii take Pilze frisch
- 200 g Petersilienwurzel
- 5 g Sesamöl
- 3 g Stärke
- frische Küchenkräuter
(Koriander, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel...)
Ursalz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Entenbrust mit der Hautseite flach auf ein Schneidebrett legen, mit den Fingern rundum das Fett etwas lösen und mit dem Messer ein Teil abschneiden, von den Sehnen befreien. Die Brust wenden, mit einem scharfen Messer die Haut leicht einschneiden, abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Die LU SHUI mit dem Wasser in einem Topf aufkochen, und die Entenbrust zugeben, je nach Größe ca. 25 bis 35 Minuten leicht köcheln lassen. Shii take Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden, Petersilienwurzel waschen, schälen und in fingernagelgroße Stücke schneiden. Eine kleine Pfanne leicht erhitzen, Sesamöl zugeben, die Entenbrust aus dem Sud nehmen, abtupfen und mit der Hautseite in die Pfanne legen, die Petersilienwurzelstücke zugeben und leicht anbraten. Das Gemüse mehrmals wenden und würzen, die Entenbrust leicht kross anbraten. Den Sud mit wenig Stärke leicht abbinden, nochmals aufkochen. Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Entenbrust in Scheiben auflegen, den Sud angießen und mit den Kräutern nach Geschmack garnieren und servieren.

Mein Tipp:

Verwenden Sie Wurzelgemüse nach der Saison und Angebot. Den Fond den Sie nicht als Sauce benötigen, nochmals aufkochen, abfüllen, kaltstellen und ein weiteres Mal als LU SHUI verwenden.

Wirkung:

????



Marinierte Kalbfleischstreifen

mit Frühlingslauch, Zucchini, Pak Choi und rotem Paprika
für 2 Portionen

Zutaten:

- 300 g Kalbfleischschnitzel
- 5 g Ingwer
- 10 g Frühlingslauch
- 50 g LU SHUI
- 5 g Pflanzenöl
- 2 g Ursalz
- 80 g Paprika
- 2 g Pfeffer
- 40 g Karotten
- 2 g China Gewürzmischung
- 100 g Senfkohl (Pak Choi)
Dekorblüten
- 40 g Zucchini
- Sesamkörner schwarz
- 15 g Reiswein trocken
- Sesamöl
- 10 g Koriander frisch

Zubereitung:

Das Kalbfleisch in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und der lu shui ca. 60 Minuten im Kühlschrank marinieren. Die frische Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Gemüse waschen, putzen und in fingernagelgroße Stücke schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen, den gewaschenen und halbierten Ingwer ausbraten, den geputzten Frühlingslauch zugeben, leicht anbraten und herausnehmen. Kalbfleischstreifen anbraten, herausnehmen, das Gemüse in die Pfanne geben und solange leicht anschwitzen, dass es noch bissfest ist, würzen, abschmecken und mit dem Reiswein ablöschen, Sesamöl und Sesamkörner zugeben. Fleischstreifen und den Lauch zugeben, durchschwenken und leicht erhitzen, abschmecken, anrichten und mit den Dekor Blüten oder Chilifäden und den Korianderblättern garnieren und servieren.

Mein Tipp:

Dieses Gericht können Sie auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten.

Wirkung:

Hitze vertreibend, entgiftend, Vitalkräfte stärkend, Blutbildung anregend



Glasierte Ananasscheiben mit Lu Shui

Ingwer, Bocksdornfrüchten und Cashewkernen
für 2 Portionen

Zutaten:

- 0,5 St. Ananas frisch mittel groß
- 10 g Ingwer
- 50 g LU SHUI
- 50 g Honig
- 5 g Bocksdornfrüchte
- 20 g Cashewkerne oder Mandeln
- 5 g Sesamöl

Zubereitung:

Ananas schälen und mit dem Strunk in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in eine Auflaufform geben, Ingwerwürfel zugeben und die Ananasscheiben auflegen, die LU SHUI angießen, Cashewkerne zugeben, mit dem Honig beträufeln und ca. 15 Minuten bei 140° C im vorgeheizten Ofen bei Umluft backen. Ananasscheiben mit den Bocksdornfrüchten garnieren und in der Auflaufform servieren.

Mein Tipp:

Geben Sie fein geschnittene Minzblätterstreifen über das Dessert und servieren Sie Joghurt- oder Zitroneneis dazu.

