



Zen im Nebelmeer

November 2012

... oder Gelassenheit im November ...

Zutaten: für zwei Alpinisten und fünf Tibeter

24 Crevetten

2 Pack Glasnudeln

Gemüse, klein geschnitten

Chili, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronengras, in feinen Scheiben

Salz, Pfeffer

Soja-, Sweet Chili- und Fischsauce

Sesamöl

Marinade:

Salz, Pfeffer,

Ingwer, Knoblauch, Zitronengras in Scheiben geschnitten

Maizena, Honig, Sojasauce und Sherry

Zubereitung

... Marinieren Sie die Crevetten mind. 1 Stunde ... Die Glasnudeln gemäss Angaben kochen und mit der Schere klein schneiden ... Die Crevetten im Wok kurz anbraten und warm stellen ... Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Zitronengras und wenig Salz im Sesamöl kurz anziehen, das Gemüse begeben und unter rühren garen ... Die Glasnudeln und Crevetten begeben, alles mit wenig Zucker, Soja-, Sweet Chili- und Fischsauce abschmecken ...

Tipps:

... Wählen Sie einen nebelfreien Tag und fangen Sie diesen mit den Fünf Tibetern an ... Erklimmen Sie im Geist das Dach der Welt und trinken Sie Buttertee dazu ... Achten Sie dabei auf Yetis ... Führen Sie dabei nicht Seil und Pickel mit sich, sondern spannen Sie Ihren ZEN-Bogen ... Sitzen Sie im Nebelmeer, meditieren Sie und geniessen Sie das Mehr ... Wünschen Sie weitere Erholungstipps oder ein Nebelmeer wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

<http://www.zen.ch>

http://de.wikipedia.org/wiki/Fünf_Tibeter

<http://www.youtube.com/watch?v=0tdhmHLXp9k&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=yTpz_JoCD2o

<http://www.youtube.com/watch?v=w3Becl-1JPI>

<http://www.youtube.com/watch?v=cedl57qWdS4&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=vzzjM18q0zQI&feature=related>

HOTLINE: info@koifischer.ch

