

## Rezepte für DIÄTETIK - Stoffwechsel - Herz- und Kreislauf - Arteriosklero

TL=Teelöffel, geh. TL=gehäufter Teelöffel, L=Liter, g=Gramm,

### Andalusischer Fischtopf

Therapeutisch

**Stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Appetit an.**

**Kalorien**  
1.391

Gemüsebrühe mit kleingeschnittenen Frühlingszwiebel, Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Brühe zugedeckt 10 Minuten kochen. Geschälte, kleingewürfelte Kartoffeln dazugeben und in ca. 8 Minuten fast weich kochen. Fischstücke und Weißwein dazugeben und auf kleine Hitze schalten. In der leicht kochenden Brühe in wenigen Minuten den Fisch gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.  
Weißbrot als Beilage reichen.

500 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 EL	Olivenöl
1/2 Stück	Zitrone Schale
1 Stück	Lorbeerblatt
200 g	Kartoffel
300 g.	Kabeljau
4 EL	Weißwein
1/2 EL	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Petersilie
8 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## Antipasti

Therapeutisch

**Fördert Durchblutung, lindert Entzündung, lindert Schmerzen. Harntreibend, fördert Verdauung, reduziert Blutdruck. antioxidativ, antibakteriell, gegen Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Magenschwäche, Kreislauf, anregend.**

**Kalorien**  
300

Peperoni im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen backen bis die Schale dunkel wird (ca. 20 Min.). Die Peperoni mit Klarsichtfolie zudecken und auskühlen lassen. Peperoni enthäuten und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren und gemeinsam mit den in Scheiben geschnittenen Auberginen mit Öl bestreichen und im Ofen bei 200 Grad goldbraun backen (ca. 10 Min.)

Zucchini-scheiben in Grillpfanne (ohne Fett) anbraten.

Alles zusammen anrichten, die Marinade aus Olivenöl, Salz und Zitronenschale mischen und über das Gemüse gießen, Koriander bestreuen. 1 Std. ziehen lassen.

1 Stück	Peperoni	E
1 EL	Zitrone Saft	H
1 Stück	Aubergine	E
4 Stück	Tomate	
200 g.	Zucchini	
1/2 Stück	Zitrone Schale	H
1 EL	Olivenöl	E
8 Blätter	Basilikum (frisch)	F
1 Prise	Salz	W
1/2 TL	Koriander	M

## Baby Grießbrei mit Traubenmus - ab 8. Monat

Therapeutisch

**Schont die Verdauungsorgane. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung. Leicht abführend.**

**Kalorien**  
204

Die Trauben waschen, halbieren, die Schale abziehen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken, den Saft dabei auffangen. Die Hälfte der Milch erhitzen. Den Grieß (nicht Vollkorn) dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze unter Rühren in etwa 3 Minuten ausquellen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, nach und nach die restliche Milch unterschlagen. Den Brei in ein Schälchen füllen und das Traubenmark darüber geben. Grießbrei können Sie mit Obstmus oder -säften leicht süßen.

5 Stück	Trauben weiß
200 ml.	Kuhmilch (1,5 % Fett)
3 EL	Weizen Gries - Kindergries

## Baby Milchreis mit Beerensaft - ab 8. Monat

Therapeutisch

**Führt leicht ab, stärkt Niere, stärkt Sehkraft, gegen chronische Verstopfung, stärkt Niere und Blase, Harntreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, reguliert Innenorganfunktionen.**

**Kalorien**  
135

Die tiefgekühlten Himbeeren auftauen lassen und dann durch ein Sieb streichen. Die Hälfte der Milch mit dem Reisschleim anrühren. In einem kleinen Topf zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten ausquellen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen und nach und nach die restliche Milch und den Himbeersaft einrühren. Die Flüssigkeit in die Flasche füllen und kräftig schütteln.

Je nach Saison und Vorlieben Ihres Kindes mit Obstsäften, etwas Traubenzucker und ab dem 8. Monat mit Honig oder Zuckerrohrgranulat variieren.

3 EL	Himbeere
200 ml.	Kuhmilch (1,5 % Fett)
2 EL	Reis Reisschleim

## Bärlauchcremesuppe

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, akute oder chronische Verstopfung.  
Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.**

**Kalorien**  
926

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.  
Den Bärlauch mit der feingewürfelten Zwiebel in heißer Butter kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, mit dem Schlagobers (Rahm) verfeinern und mit Salz abschmecken.

250 g.	Bärlauch (Knoblauchspinat)
2 Stück	Zwiebel Frühlingzwiebel
3/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
250 g.	Schlagobers (30 % Fett)
1 Prise	Salz

## Bärlauch-Knödel

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, Fließeigenschaften des Blutes, reduziert Blutdruck,  
senkt Cholesterinspiegel.**

**Kalorien**  
3.623

Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und noch heiß durch die Presse drücken. Frischen Bärlauch: waschen, putzen und kurz in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen (blanchieren). Kalt abschrecken und ausdrücken. Den Bärlauch grob hacken. Getrockneter Bärlauch: ca. 100g Bärlauch in 100g Wasser 10 Min weichen lassen und mit dem Wasser verwenden.

50g der Butter schmelzen. Mehl, Grieß, Eigelbe und flüssige Butter mit der Kartoffelmasse vermischen, Bärlauch einkneten. Mit Salz und Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und die Masse etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und in der restlichen Butter andünsten. Kleingeschnittene Tomaten dazugeben, einige Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

Aus der Kartoffelmasse pro Person 3 Knödel formen. In Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Öl leicht braten. Den Käse reiben. Knödel abtropfen lassen, mit dem Schinken, der Tomatensauce und geriebenem Käse servieren.

500 g.	Kartoffel (mehlige)
200 g	Bärlauch (Knoblauchspinat)
40 g.	Butter (halbfett)
150 g.	Weizen Mehl
50 g.	Weizen Gries
2 Stück	Huhn Eigelb
1 Stück	Zwiebel weiss
10 g.	Butter (halbfett)
200 g	Tomate
1 Prise	Zucker (weiß, aus Rüben)
250 g.	Pute Schinken
1 EL	Olivener Öl
50 g.	Parmesan
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss

## Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne

Therapeutisch

**Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen, harmonisiert Milz und Magen, lindert Blähungen, Übergewicht und Bluthochdruck, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, stärkt Magen.**

**Kalorien**  
583

Tofu würfelig schneiden und mit Olivenöl, Tamari, zerstoßenem Koriander und Ingwer marinieren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Basmatireis mit dem Wasser kochen. Eventuell mit Zwiebel und Kardamom würzen.  
Zucchini und Tofu in Pfanne im heißem Öl ca. 5-7 min anrösten.  
Reis und Tofu mit Zucchini getrennt auf Teller servieren.  
Petersilie dazugeben.

Kann kalt auch als Salat für zuhause und unterwegs genommen werden.

250 g.	Soja Tofu
2 EL	Olivenöl
1 Schuss	Sojasauce dunkel (Tamari)
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Tasse	Reis Basmatireis
3 Tassen	Wasser
1 Stück	Zucchini

## Belugalinseneintopf mit Gemüse

Therapeutisch

**Fördert Schwitzen, löst Stagnation. Lindert Verstopfung, produziert Muttermilch, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung. Stärken Herz und Niere, Harttreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung.**

**Kalorien**  
1.007

Öl in heißem Topf erhitzen. Zwiebel andünsten und gewürfeltes Gemüse und Gewürze, Linsen (gut gewaschen) und Salz dazugeben. Mit kaltem Wasser ausreichend (3 Fingerbreit) bedecken und 20 min auf kleiner Flamme kochen.  
Mit frischen Kräutern und Schwarzkümmel bestreuen

Passt sehr gut zu Reis!

2 Tassen	Linsen (Helmbohnen)
4-5 Tassen	Wasser
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Lauch (Porree)
1/2 Stück	Kohlrabi
2 Stück	Tomate
1 Stück	Zwiebel weiss
2 Blatt	Lorbeerblatt
1 Stück	Fenchel
2 Stück	Sternanis
6 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Schwarzkümmel

## Bitzschnelle Zucchinisuppe

Therapeutisch

**Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen. stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, beugt Krankheiten vor (bei älteren Menschen). Regt Leberfunktion an, entgiftet.**

**Kalorien**  
167

Gehackte Zwiebel in Öl andünsten. In Scheiben geschnittene Zucchini dazugeben und gut andünsten. Mit Wasser aufgießen. Petersilie und Schnittlauch grob hacken, hinzufügen und alles pürieren.

2-3 Stück	Zucchini
1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Maiskeimöl
1 EL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1/2 Liter	Wasser

## Blattsalat mit Frischkäse

Therapeutisch

**Die Bitterstoffe besitzen eine galle- und harntreibende Wirkung und fördern die Durchblutung im Verdauungsbereich. Deutliche Verbesserung der gesamten Verdauungsfunktion. Senf verbessert Schilddrüsenfunktion, lindert rheumatische Beschwerden**

**Kalorien**  
802

Blattsalat waschen und fein zupfen.  
150 ml Frischkäse, Spritzer Senf, Spritzer Zitronensaft, 1 Zehe Knoblauch, gehackte frische Kräuter, Prise Pfeffer und zerstoßenem Schwarzkümmel verrühren und drübergießen. Dazu Vollkornbrot servieren.

2 Portionen	Blattsalate (bitter)
150 g.	Frischkäse aus Soja
1 Messerspitz	Senf
1 Schuss	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 TL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Schwarzkümmel
2 Scheiben	Vollkornbrot

## Bohnenpasta pikant süß

Therapeutisch

**Unterstützt das Wasserlassen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Arteriosklerose vor, antioxidativ. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.**

Kalorien  
311

Bohnen kochen (mit Gewürzen und Ingwer), Wasser abgießen und pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

Mit Zuckerrübensirup und Zitronenschale verfeinern.

1 Tasse	Schwarze Bohnen
2 cm.	Ingwer frisch
1/2 TL	Boxhornkleesamen
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
1 Schuss	Kürbiskernöl
1 Messerspitz	Senf
1 TL gerieben	Rettich Meerrettich (Kren)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 Zehen	Knoblauch
1 Prise	Salz
2-3 EL	Zucker Melasse
1/2 Stück	Zitrone Schale

## Brennessel mit Mangold Suppe

Therapeutisch

**Brennessel fördert Wasserlassen, wirkt blutreinigend, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden, hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen, wirkt schmerzlindernd. Mangold Unterstützt die Darmtätigkeit, reinigt Darm.**

Kalorien  
208

In einem Topf das Öl erhitzen, die gewaschenen und fein geschnittenen Mangold dazugeben. Salzen und 10 Min. köcheln lassen. Die gehackten Brennesseln dazugeben und weitere 10 Min. kochen. Pfeffer dazugeben und pürieren.

1 Handvoll	Brennessel
1/2 Kg.	Mangold
1 Prise	Salz
1/2 Liter	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Brokkolicrèmesuppe

Therapeutisch

**Thrombose, Schilddrüsenfunktion, wirkt immun- und abwehrsteigernd, Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, Zähnen, Haaren und Nägeln. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.**

**Kalorien**  
588

Olivenöl in die Pfanne geben, den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Brokkoli, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten, klein geschnittene Zwiebel dazugeben, mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreit bedeckt ist. Mit Bouillon aufgießen, salzen, ganz wenig Weißwein dazugeben, geschnittener Salbei und Rosmarin dazugeben.  
Aufkochen lassen und dann auf kleinem Feuer ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen, evt. noch mit Meersalz nachwürzen. Die Suppe pürieren.

2-3 EL	Olivenöl
500 g.	Brokkoli
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück	Kartoffel
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Tasse	Wasser
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/8 Liter	Weißwein
1 TL	Salbei
1 TL	Rosmarin
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz

## Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Regt Verdauung an, unterstützt das Wasserlassen, zieht Adern zusammen, vergrößert Herzkranzgefäße, zieht Gebärmutter zusammen.**

**Kalorien**  
205

Kaltes Wasser in einem Topf aufsetzen; Bulgur hineinstreuen und gar köcheln; kleingeschnittene Tomaten, frische Kräuter wie Basilikum, Thymian, Rucola, eine Prise Rosenpaprika, Zitronensaft, einen Schuß Olivenöl, etwas gemahlene Pfeffer und etwas Salz unterrühren.

Variante: Etwas Mozzarella im Erdbeleg dazugeben. Sofern kein Yin-Mangel besteht, darf es auch Schafskäse im Feuerbeleg sein.

Empfehlung: ideale Morgenmahlzeit im Sommer; ebenfalls geeignet als Abendmahlzeit, insbesondere bei Schlafstörung

1 Tasse	Bulgur (Getreide)
2 Stück	Tomate
2 EL	Ruccola (Rauke)
1 Prise	Rosenpaprika
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
4 Blätter	Basilikum
1 Zweig	Thymian
1/2 Stück	Zitronensaft

## Bunte toskanische Bohnensuppe

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Harntreibend, beruhigt den Magen.**

**Kalorien**  
747

Hülsenfrüchte einweichen, kochen und pürieren. Gemüse, Gewürze, Kräuter und Öl zugeben und alles 2 Stunden sanft garen.

Variante: Esskastanien (Maronen) geben dem Gericht noch eine speziell italienische Note.

50 g.	Nierenbohnen (rote)
25 g.	Kichererbsen
25 g.	Linsen (Helmbohnen)
1 Stange	Sellerie Stangensellerie
2 Stück	Tomate
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
600 ml.	Wasser
5-7 Blätter	Basilikum (frisch)

## Buntes Reisgericht

Therapeutisch

**Stärkt Immunsystem, gegen Diabetes, stärkt Milz und Magen, stärkt Blut, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
1.312

Lauch und Karotten waschen, putzen und kleinschneiden. Sellerie würfeln, Tomaten in Scheiben schneiden.

In einer großen, tiefen Pfanne mit Öl, Zwiebel und zusammen mit dem Hackfleisch anbraten.

Naturreis und vorbereitetes Gemüse (Sellerie, Lauch, Bohnen, Möhre, Tomaten) dazugeben. Kurz mit andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüsebrühe hinzufügen. Aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 20 bis 30 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel garen lassen.

Mit frischen gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

2 TL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
125 g.	Rind Fleisch
80 g.	Reis Vollkorn
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
50 g.	Sellerie Knolle
1 Stück	Lauch (Porree)
150 g.	Bohnen (grün, frisch)
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück	Tomate
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2 EL	Kräuter verschiedene



## Champignonreis

Therapeutisch

**Stärkt Niere, Harntreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit**

**Kalorien**  
820

Die Nelken in die Zwiebel stecken. Die Gemüsebrühe mit der Zwiebel und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Den Reis in die kochende Flüssigkeit geben, Temperatur auf die kleinste Stufe zurückschalten und mit geschlossenem Deckel 20-25 Minuten garziehen.

In der Zwischenzeit die Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser kurz andünsten oder anbraten. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Aus dem fertigen Reis die Zwiebel herausnehmen, die Champignons und die Petersilie hinzugeben, mit Pfeffer abschmecken.

1 Stück	Zwiebel weiss
2 Stück	Lorbeerblatt
2 Stück	Nelke
400 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
200 g	Reis Vollkorn
60 g.	Champignon
20 g.	Petersilie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Chicoreesalat mit Orangen und Grapefruit

Therapeutisch

**Mineralstofflieferant und steckt voller A-B-C Vitamine. Fördert Verdauung, lindert Alkoholvergiftung, senkt Blutzucker. Fördert die Verdauung.**

**Kalorien**  
236

Chicoree waschen und kleinschneiden, Orangen und Grapefruit waschen. Beide schälen und filetieren. Mit dem Chicoree mischen. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Ingwer, Zucker, gehackter Zwiebel und Öl eine Sauce rühren. Chicoree, Orangenfilets und Sauce mischen. Den Salat mit Orangenschalenraspeln bestreuen.

120 g.	Chicorée
1 Stück	Orange
1/2 Stück	Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo
1 kleine	Zwiebel weiss
2-3 EL	Zitrone Saft
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Ingwer Pulver
1 Messerspitz	Zucker Kandis weiß
1 TL	Orange abgeriebene Schale
1 EL	Olivenöl

## Couscous-Salat

Therapeutisch

**Bakterizid, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung, regt Leberfunktion an, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Harntreibend.**

**Kalorien**  
1.014

In einem kleinen Topf 250 ml. Wasser mit Salz und 1 EL Olivenöl zum Kochen bringen. Couscous untermischen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Couscous zurück auf den Herd geben und bei milder Hitze noch ca. 2 Minuten unter ständigem leichtem Rühren ziehen lassen. Eventuell noch 1- 3 EL heißes Wasser untermischen. Couscous mit Zitronensaft, kleingehackter Zitronenschale und 1 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.  
Couscous mit Tomaten, Gurke, Petersilie (alle würfelig geschnitten), Karotten (gerieben), Schnittlauch und Minze (fein gehackt) vermischen. Couscous-Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

250 ml.	Wasser
1 EL	Olivenöl
200 g	Couscous
3 EL	Zitrone Saft
1 TL	Zitrone Schale
2 Stück	Tomate
100 g.	Gurke
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
3 Äste	Pfefferminze

## Dicke Erbsensuppe für den Winter

Therapeutisch

**Unterstützt das Wasserlassen, entgiftet, löst Stagnation, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, stärkt Abwehrkraft**

**Kalorien**  
370

Erbsen vorher einweichen; in einem heißen Topf Sesamöl, Zwiebel, etwas Haferschrot, Ingwer und Kümmel andünsten; Erbsen zugeben und 2-3 Stunden köcheln; am Schluss Salz zugeben; mit Petersilie garnieren.

150 g.	Erbse, grün
600 ml.	Wasser
1 EL	Sesamöl
1/2 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Kümmel
1 EL	Hafer Schrot
1 Prise	Salz
1 Stengel	Petersilie

## Dinkel mit Obst und Nüssen

Therapeutisch

**Stopp Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Müdigkeit, Entzündungshemmend (Magen-Darm). Schützt vor Tumorleiden und Leukämie, wirkt antiallergisch bei Lebensmittelallergien, ist stoffwechselregulierend. Senkt Blutzucker und Cholesterin.**

**Kalorien**  
869

Dinkel in heißem Wasser aufsetzen und gar kochen.

Danach: In etwas heißem Wasser einheimisches süßes kleingeschnittenes Obst: Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche mit etwas Zuder kurz andünsten; gemahlene Kardamom und/oder Koriander, eine kleine Prise Salz, den gekochten Dinkel, evtl. Erdbeeren nach Jahreszeit dazugeben und erhitzen; etwas Kakao und geröstete Nüsse darübergeben.

1 Tasse	Dinkel
1 Tasse	Wasser
1 Stück	Apfel (süß)
1 Stück	Aprikose
1 Stück	Pfirsich
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz
1 Tasse	Erdbeere
1 EL	Mandelmus
1 Prise	Kakao
1 EL	Walnüsse

## Erbseengericht

Therapeutisch

**Unterstützt das Wasserlassen. Beruhigt Nerven und Magen, beruhigt Embryo während der Schwangerschaft. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, beugt Krankheiten vor (bei älteren Menschen).**

**Kalorien**  
406

150 g getrocknete Erbsen in reichlich kaltem Wasser mehrere Stunden oder über Nacht einweichen.

Danach: Einweichwasser wegschütten und Erbsen gründlich waschen; die Erbsen mit etwa 1 1/2 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen; ohne Deckel 5 Minuten kochen lassen; den Schaum, der sich bildet, abschöpfen; erst dann folgende Zutaten zugeben: eine Zitronenscheibe, 5 Wacholderbeeren, 1 TL Öl, 3-4 Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 1 TL getrockneten Thymian, 1 TL kleingeschnittene Ingwer, etwa 2 Streifen Wakame oder 1 Hijiki mit geschlossenem Deckel auf kleinster Flamme 1 - 2 Stunden köcheln lassen; nach 1 Stunde probieren, ob die Erbsen schon weich sind, denn die Garzeit verändert sich mit der Einweichzeit und dem Lageralter; wenn die Erbsen gar sind, Zitronenscheibe, Wacholderbeeren und Pfefferkörner entfernen; mit Salz, Sojasaße, Zitronensaft abschmecken.

Hinweis: Das Gericht kann 3-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt und portionsweise erwärmt werden.

Dazu passt: in Wasser gedünstetes knackiges Gemüse, Reis oder Hirse.

150 g. (getroc	Erbsen
1 Stück	Zitrone
5 Stück	Wacholderbeere
1 TL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Pfeffer weiss (gemahlen)
3 Blatt	Lorbeerblatt
1 Stück	Zwiebel weiss
1 TL	Thymian
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Stück	Huhn Ei
3 cm.	Wakame
1 Prise	Salz
nach Geschm	Sojasauce

## Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

**Harttreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, löst Stagnation, fördert Durchblutung, fördert Appetit, löst Stagnation**

**Kalorien**  
445

In einem heißen Topf Sesamöl, kleingeschnittene Kartoffeln, reichlich Frühlingszwiebeln anbraten; Pfeffer, etwas Muskatnuss, Salz, Zitronensaft, heißes Wasser, gewürfelte Salatgurke dazugeben; etwa 10 Minuten dünsten und danach pürieren; etwa 1 EL süße Sahne nach Belieben, frischen Dill zufügen.

Variante: Etwas Chili, Oregano, Thymian oder Rosmarin dazugeben, um die abkühlende Wirkung zu mildern.

1 EL	Sesamöl
4 Stück	Kartoffel
3 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 Stück	Gurke
1 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Dill

## Exotisches Linsengericht

Therapeutisch

**Stärkt Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung, löst Stagnation, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem.**

**Kalorien**  
575

In einem heißen Topf Sesamöl erhitzen; kleingeschnittene Zwiebeln, geriebener Ingwer, getrockneten Thymian, reichlich Cumin sanft anbraten; geschälte rote Linsen, einen Streifen Wakame, etwas Zitronensaft, heißes Wasser, etwas getrocknete Bocksdornfrüchte dazugeben; etwa 20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind; heißes Wasser nach Belieben nachgießen, so dass ein Brei entsteht; etwas Vollrohrzucker, etwas Chili, Salz zufügen; mit Essig, Zitronensaft abschmecken; einige kleingeschnittene Tomaten nach Belieben dazugeben; einige Minuten durchziehen lassen.

In einem kleinen Topf mit 1 Tasse Wasser und etwas Salz den Blumenkohl 10 min. weichkochen. In einem kleinen Topf 1 Tasse Wasser und Salz den Mangold 3 min. blanchieren.

Den Reis kurz aufkochen, salzen und 10 min. ziehen lassen. Alles mit dem Linsengericht anrichten.

1 EL	Sesamöl
2 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Tasse	Linsen rot
3 cm	Wakame
1/2 Stück	Zitrone
2 Prisen	Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 TL	Essig (Apfelessig)
1 Stück	Tomate
200 g	Mangold
200 g	Blumenkohl (Karfiol)
1 Prise	Salz
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten

Therapeutisch

**Harttreibend, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, reduziert Blutdruck, löst Stagnation, antioxidativ, unterstützt das Wasserlassen, Harttreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße.**

**Kalorien**  
812

In einer heißen Pfanne Olivenöl, fein geschnittene Zwiebeln, kleingeschnittene Zucchini anbraten, bis sie halb gar sind; reichlich getrockneten Oregano dazugeben; Salz, kleingeschnittene Tomaten einige Minuten mitdünsten, bis die Zucchini gar, aber noch knackig sind; frisches Basilikum nach Belieben darübergeben.

Variante: Über die Tomaten etwas Schafskäse geben und bei geschlossenem Deckel zu Ende garen.

Den Reis im gesalzenen Wasser zustellen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. Quellen lassen.

1 EL	Olivenöl
2 Stück	Zwiebel weiss
4 Stück	Zucchini
1 Prise	Oregano getrocknet
6-8 Blatt	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
2 Stück	Tomate
1 Tasse	Reis Vollkorn
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Feiner russischer Borschtsch

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen; stärkt das Herz, unterstützen die Blutzirkulation, regt Verdauung an, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem. Zur Kräftigung nach Krankheiten. Gegen Blähungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.**

**Kalorien**  
1.030

Einige Rote Bete in Öl andünsten. In einem anderen Topf Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch gut anbraten. Mit der Brühe und dem Wein aufgießen; dann Lorbeer, Wacholderbeeren und Muskat zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen und alles pürieren.

Mehr Brühe separat erhitzen, die angedünstete Rote Bete darin weich köcheln. Nach der halben Garzeit Wirsing oder Weißkohl zugeben und sanft ziehen lassen. Am Ende die pürierten Gemüse zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und eventuell etwas Rotwein abschmecken. Im Teller mit etwas Sauerrahm und fein gehacktem Dill garnieren. Mit je einer Scheibe Weißbrot servieren.

200 g.	Rote Rübe
1 EL	Sonnenblumenöl
2 Stück	Zwiebel Schalotte
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Sellerie Knolle
1 Stück	Petersilienwurzel
5 dag.	Lauch (Porree)
3/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Blatt	Lorbeerblatt
2 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Muskatnuss
200 g.	Wirsing/Grünkohl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Kümmel
1/8 Liter	Rotwein
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 TL	Dill
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## Fischsuppe mit Weißwein, Lorbeer und Majoran

Therapeutisch

**Kräftigt Nieren; nährt Blut und Säfte; fördert das Wasserlassen, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, Reduziert Blutdruck, bakterizid.**

**Kalorien**  
599

Die Zwiebel und Knoblauch in dem Öl glasig braten. Mit Fischbrühe aufgießen. Gewürfelte Karotte, Pastinake und Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Pfefferkörnern würzen. Die Suppe 25 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Fisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln, in Stücke teilen und mit dem Wein, den Lorbeerblättern und dem Majoran in die Suppe geben. Alles 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Schnittlauch und Petersilie dazugeben und die Suppe mit dem Salz abschmecken.

2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1/2 Liter	Grundrezept für eine Fischbrühe
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Pastinake
1 Scheibe	Sellerie Knolle
1 Prise	Salz
2 Stück	Pfeffer Körner
250 g.	Fisch Filet (weiße Sorte)
1/4 Stück	Zitrone
1/8 Liter	Weißwein
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 TL	Rosmarin
1 TL (gehackt	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL Gehackt	Petersilie

## Frischkäseersatz

Therapeutisch

**Gut bei Laktoseintolleranz.**

**Stärkt Körperenergie, fördert Verdauung. Fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall**

**Kalorien**  
1.052

Sojamilch in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren (brennt leicht an!) zum Kochen bringen, abkühlen lassen. Zitrone auspressen und leicht unter die abgekühlte Sojamilch (ca. 80°C) rühren, ca. 20 min. ruhen bzw. gerinnen lassen. Geronnene Sojamilch durch ein mit dem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb schütten, Flüssigkeit ablaufen lassen und danach Restflüssigkeit mit dem Geschirrtuch auspressen. Nach Geschmack mit frischen Kräutern verfeinern. Dazu Vollkornbrot servieren.

1 Liter	Sojabohnenmilch
1 Stück	Zitrone
2 EL	Kräuter verschiedene
6 Scheiben	Vollkornbrot

## Gebratener Spargel mit Rucola

Therapeutisch

**Harttreibend, fördert Durchblutung, beugt Krebs vor, regt Verdauung an, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes.**

**Kalorien**  
446

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; geschälten Spargel in 3- 4 cm große Stücke geschnitten etwa 10 Minuten sanft braten, bis er gar, aber noch knackig ist; mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz bestreuen; einige Spritzer Zitronensaft oder fein geriebene Zitronenschale, fein zerrupfte Rucolablätter untermengen. Kartoffel im reichlich gesalzenem Wasser kochen, dann schälen.

1 EL	Butter Bio
500 g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/4 Stück	Zitrone
2 Handvoll	Rucola (Rauke)
300 g.	Kartoffel

## Grillte Lachssteaks mit Blumenkohl und Kartoffeln

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Unterstützt die Verdauung.**

**Kalorien**  
1.319

Knoblauch-Schalotten-Mischung: Knoblauch fein quetschen, Schalotten fein hacken, einen Spritzer Zitronensaft und Salz dazugeben und verrühren. Mit wenig Öl zu einer Paste verrühren.

Blumenkohl: Den Blumenkohl in halbwegs gleichmäßige Stücke klein schneiden. In einem schweren Topf das Öl erhitzen und den zerdrückten Knoblauch kurz anbraten. Die Blumenkohlstücke hineingeben und im Öl wenden. Etwas Wasser zugießen und so lange kochen, bis der Blumenkohl bissfest ist. Den Blumenkohl abseihen und das restliche Wasser einkochen, bis eine dicke Sauce übrigbleibt. Den Blumenkohl wieder dazugeben und mit einem Holzlöffel grob zerdrücken. Die gehackte Petersilie und Salz hinzugeben.

Kartoffeln: In einem Topf mit viel Wasser die Kartoffel weich kochen, abseihen und schälen.

Lachssteak: Den Backofen bei ca. 180 Grad vorheizen. Die Lachsscheiben mit der Knoblauch-Schalotten-Mischung, einreiben und so dicht wie möglich an der Wärmequelle jeweils 4 bis 8 Minuten von beiden Seiten grillen. Sie sind fertig, wenn sich beim Einstechen mit einer Gabel das Fleisch leicht teilen lässt.

Anrichten und mit Zitronenscheiben und der gehackten Petersilie bestreuen.

1 Zehe	Knoblauch
1/2 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Spritzer	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Stück	Blumenkohl (Karfiol)
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1/4 Tasse	Wasser
3 EL	Petersilie
500 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
4 Stück (Stea	Lachs
1/2 Stück	Zitrone



## Gegrillter Tofu mit Reisnudeln, Spinat und Zuckerschoten

Therapeutisch

**Lindert Blähungen. Unterstützt das Wasserlassen, entgiftet.  
Durchblutungsstörungen. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße,  
regt Appetit an. Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
1.309

Für die Marinade: Tamari-Soauce, Reiswein, Zucker, zerdrückten Knoblauch, Frühlingszwiebel, geriebenen Ingwer, gehackten Basilikum und das Rapsöl in einer mittelgroßen Schüssel miteinander vermengen.  
Den Tofu hineingeben und mindestens 1 Stunde in der Marinade liegenlassen.  
Die Zuckerschoten in einer Pfanne zugedeckt mit wenig Wasser 5 min. leicht dünsten, den Spinat dazugeben und nochmals 3 min. weiterdünsten.  
Die Reisnudeln nach Herstellerangaben kochen, abtropfen lassen, mit warmen Wasser nochmals abspülen und abtropfen lassen.  
Den Grill oder Backofengrill vorheizen, den Tofu von beiden Seiten jeweils 5 Minuten grillen und beiseite stellen.  
Die Nudeln auf den Tellern anrichten, das Gemüse rundherum aufteilen und den Tofu über die Nudeln legen. Mit der Marinade übergießen.

125 ml	Sojasauce dunkel (Tamari)
85 ml	Sake
1 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
5 Zehen	Knoblauch
3 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
3 cm.	Ingwer frisch
2 EL	Rapsöl
2 Handvoll	Spinat
450 g.	Erbse, grün
1 EL	Wasser
1 Paket	Reisnudeln
1 Liter	Wasser
1 EL	Basilikum
500 g.	Soja Tofu

## Gelbe Linsensuppe

Therapeutisch

**Stärken Herz und Niere, Harntreibend, stärkt Milz, beruhigt den Magen, fördert  
Verdauung, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert  
Strahlenverletzungen, regt Leberfunktion an, antioxidativ.**

**Kalorien**  
1.086

Linsen gut in einem Sieb waschen. In einem Topf Öl erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, in Scheiben geschnittene Karo in Würfel geschnittenen Kohlrabi und Gewürze kurz anbraten und salzen. Linsen dazu geben und mit Wasser bedecken 20 Min köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser dazu geben und mit Salz abschmecken. Mit frischer Petersilie oder frischen grünen Koriander bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.  
Hier kann man auch rote Linsen verwenden. (gleiche Kochzeit).  
Mit Weißbrot servieren.

1/2 Kg.	Linsen gelb
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Kohlrabi
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 Bund	Petersilie
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz
1 EL	Olivöl
1 Liter	Wasser
1/2 Stück	Zitrone Saft
7 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## Gemüse-Grieß-Suppe

Therapeutisch

**Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab, reduziert Blutdruck, senkt Cholesterinspiegel, entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen.**

**Kalorien**  
596

Vorbereitete Gemüsebrühe erhitzen; buntes Gemüse in der Brühe weich kochen. Etwas Weizengries einstreuen und quellen lassen. Am Schluss reichlich Liebstöckelgrün und etwas Butter unterrühren und mit Sojasoße abschmecken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Pastinake
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Sellerie Knolle
1/2 Stück	Kohlrabi
10 dag.	Bohnen (grün, frisch)
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1 EL	Butter Bio
1 TL	Sojasauce

## Gemüsereis

Therapeutisch

**stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, stärkt Niere und Blase, Harttreibend, erwärmt den Körper von innen, reguliert Innenorganfunktionen**

**Kalorien**  
911

Die Brokkoli, Karotten und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden, den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Die Margarine in einer Pfanne oder Topf erhitzen, das Gemüse andünsten. Anschließend den Reis dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und 15-20 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken. Nach Garzeitende den Reis mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie abschmecken.

50 g.	Brokkoli
50 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
50 g.	Kohlrabi
30 g.	Blumenkohl (Karfiol)
20 g.	Erbsen
1 TL	Margarine
200 g	Reis Vollkorn
400 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
20 g.	Petersilie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Gemüsetopf mit Tofu und Curry auf Naturreis

Therapeutisch

**Harttreibend, reduziert Blutzucker. Lindert Blähungen, Unterstützt die Verdauung. Enthält ideale pflanzliche Schleimstoffe, die zur Regeneration der Dün- und Dickdarmflora wertvolle Dienste leisten. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.**

**Kalorien**  
972

In einer großen, schweren Kasserolle das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Knoblauch und Zwiebel hineingeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Currypulver nach Geschmack drüberstreuen, etwa 5 Minuten behutsam mitbraten und darauf achten, dass der Knoblauch und Curry nicht anbrennen. Das Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Nach und nach sämtliche Gemüse schälen, würfeln und hineingeben, und dabei mit den Sorten beginnen, die die längste Garzeit benötigen. Sobald das Wasser erneut kocht zudecken, die Wärmezufuhr drosseln und das Gemüse etwa 15 Minuten köcheln lassen. Wenn es fast weich ist. Blumenkohl- und Brokkoliröschen und die Okra dazugeben und den Eintopf weitere 10 bis 15 Minuten garen. Während der letzten 5 Minuten den Tofu hineingeben und durchwärmen.

Gleichzeitig den Naturreis kochen: In einem mittleren Kochtopf mit Wasser den Reis einstreuen, salzen und zugedeckt ca. 20 min. auf kleiner Flamme kochen. Vom Feuer nehmen und weitere 10 min. ziehen lassen.

Den Eintopf über den Naturreis anrichten und mit Basilikum bestreuen.

2 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch
1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Curry
1/2 Liter	Wasser
2 Stück	Speiserüben
1 Stück	Kürbis
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Pastinake
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Süßkartoffel
1/4 Stück	Blumenkohl (Karfiol)
1/2 Stück	Brokkoli
12 Stück	Okra
1 Stück	Soja Tofu
3 EL	Basilikum
1 Prise	Salz

## Geröstete Hirse mit Stangensellerie

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Niere, Harttreibend, stoffwechselfördernd.**

**Kalorien**  
800

Hirse kurz anrösten, mit Wasser übergießen kurz aufkochen und 20 min. quellen lassen.

Stangensellerie klein schneiden und mit Wasser, Salz und frische Kräuter 10 min. kochen und zu der Hirse geben. Frisch gehackter Salbei oder Kresse kleingehackt drüberstreuen.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Stangen	Sellerie Stangensellerie
1 EL	Kräuter verschiedene
2 EL	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Blätter	Salbei
1 TL	Kresse

## Gerstenbrätlinge

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, Durchfall, Geschwüre, Gliederschmerzen, Magenproblemen, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Leberfunktion an**

**Kalorien**  
1.194

Vorbereitung: 2 große Tassen heißes Wasser in einen Topf geben; 1 große Tasse Thermo-Gerstengrütze dazugeben; 2 Minuten unter Rühren köcheln; dann 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen; herunternehmen und abkühlen lassen.

In kochendem Wasser 1 große Kartoffel, kleingeschnitten kochen.

In heißem Wasser 1 Brötchen einweichen und dann gut ausdrücken.

Danach: Die Gerstengrütze, die Kartoffel zerdrückt, das Brötchen miteinander vermengen; 1 geraspelte Karotte, 2 - 3 kleingehackte Champignons, 1 Ei, 1 fein gehackte Zwiebel, 1/2 TL geriebenen Ingwer, eine Prise Pfeffer, eine Prise Salz etwas Zitronensaft, gehackte Petersilie, reichlich Rosenpaprika dazugeben; gut durchkneten und Brätlinge formen; in einer heißen Pfanne Sesamöl erhitzen; die Brätlinge etwa 15 Minuten bei sanfter Hitze ausbacken; nach der Hälfte der Zeit wenden.

Dazu passt: Blattsalat, Sojasprossengemüse.

2 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerstengrütze
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2-3 Stück	Champignon
1 Stück	Huhn Ei
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2-3 EL	Sesamöl
1 Stück	Brötchen (Semmel)

## Griesnockerlsuppe

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.**

**Kalorien**  
861

Die Zutaten für die Nockerl zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten quellen lassen. Die Brühe erhitzen. Dann mit einem Löffel Nockerl ausstechen, in die Brühe geben und 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie und dünne Scheiben geschnittenen Schnittlauch einstreuen.

40 g.	Butter Bio
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
80 g.	Weizen Gries
1/2 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 EL	Petersilie
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch

## Griessuppe mit Gemüse

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.**

**Kalorien**  
316

Gries ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kleingeschnittene Karotten und Sellerie kurz mitrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Mit Liebstöckel, Muskatnuss würzen und 10 min. köcheln lassen. Vor dem Servieren die Sahne einrühren und mit Petersilie garnieren.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Muskatnuss
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
50 g.	Sellerie Knolle
3 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Petersilie

## Grundrezept für eine Fischbrühe

Therapeutisch

**Kräftigt Nieren; fördert das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an.**

**Kalorien**  
638

In Olivenöl klein geschnittenen Sellerie, Karotten und Lauch andünsten, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben, Fischstücke dazu geben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, wenig Weißwein oder Zitrone dazugeben. 30 Minuten sanft köcheln. Mehrmals den entstehenden Schaum abschöpfen. Am Ende die Zutaten durch ein Tuch sieben.

300 g.	Fischstücke gemischt (Süßwasser)
120 g.	Sellerie Knolle
5 cm	Lauch (Porree)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/8 Liter	Weißwein
1/2 Stück	Zitrone
2 Blätter	Lorbeerblatt
3 Stück	Pfeffer Körner
1 EL	Olivenöl
1/2 Liter	Wasser

## Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, reduziert Blutfett.**

**Kalorien**  
239

Gemüse würfelig schneiden. In heißem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse anbraten, Ingwer und Lorbeer dazugeben. Mit kaltem Wasser aufgießen, Zitronensaft zugeben. Mit Wacholder, Thymian und Liebstöckel würzen. 2 – 3 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln. Das verwendete Gemüse soll weggeworfen werden. Das Grundrezept dient als Suppengrundlage und zur Verfeinerung von Gemüse, Hülsenfrüchte oder Getreide. Wollen Sie gleich Gemüsesuppe essen Sie eine halbe Stunde vorher das gewünschte Gemüse dazu.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Pastinake
1 Tasse	Sellerie Knolle
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Stück	Zitrone
6 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Thymian getrocknet
1 EL	Liebstöckel
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Salz
3/4 Liter	Wasser

## Gurkensalat

Therapeutisch

**Gurke kühlt und befeuchtet, Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor. Dill wirkt gegen Blähungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden**

**Kalorien**  
54

Gurke (nicht BIO schälen) dünn schneiden und würzen.

1 Stück	Gurke
1 Prise	Salz
1 Prise	Dill
1 EL	Essig (Apfelessig)

## Gurkensuppe

Therapeutisch

**Kühlt und befeuchtet, Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, fördert Verdauung, Schweiß treibend, reduziert Wind, trocknet aus, gegen Hefepilzinfektionen.**

**Kalorien**  
382

Öl erhitzen, die kleinschnittenen Gurken kurz anrösten. Senfkörner, Koriander, Kardamom und Salz dazugeben und kurz dünsten. Mit dem Wasser übergießen. 10-15 min. köcheln lassen. Pürieren und mit frischen gehacktem Salbei dekorieren.

2 EL	Olivenöl
2 Stück	Gurke
1/2 Liter	Wasser
3 Blätter	Salbei
1/2 TL	Senf
1 Prise	Koriander
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz

## Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Source

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Wertvolle Omega-3 Fettsäuren, Rheuma, Blähungen, Blaseschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.**

**Kalorien**  
1.595

Reis mit Salzwasser zustellen und garen lassen.  
Den Fisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchentrepp abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. Die Fischfilets in eine Auflaufform legen mit Stücken von den Lorbeerblättern belegen.  
Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden, den Knoblauch schälen und halbieren. Die Oliven und den Thymian drüberstreuen.  
Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und grob würfeln. Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und um den Fisch herum verteilen.  
Alles bei 200 Grad Umluft, Umluft:180 Grad/Gasherd: Stufe 3 ca. 20 Minuten garen. Mit dem Reis anrichten.  
Zu diesem wohlschmeckenden Fischgericht passt ein gemischter Salat.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
1 Kg	Heilbutt
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 spritzer	Zitrone Saft
2 Stück	Lorbeerblatt
1 Stück	Zitrone
8 Stück	Knoblauch
1 EL	Thymian getrocknet
75 g.	Oliven
4 Stück	Tomate
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Herzhafter Polentabrei

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen; fördert das Wasserlassen, fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, fördert Appetit, löst Stagnation**

**Kalorien**  
524

Polenta in kochendes Wasser einrühren und quellen lassen. Frühlingszwiebeln, geriebenen Ingwer, Kurkuma, Muskat, Salz und Olivenöl zugeben und weiterziehen lassen.

1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
2 Tassen	Wasser

## Hirse mit Birnen

Therapeutisch

**Erfrischend und nährend, fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, stillt Husten, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, baut Leber auf, stärkt Muskeln, befeuchtet Darm, senkt Cholesterinspiegel, antiparasitär.**

**Kalorien**  
1.066

In heißem Wasser Hirse aufsetzen und gar kochen.

Danach: In einem heißen Topf etwas Traubensaft erwärmen; kleingeschnittene Birnen, sehr wenig geriebenen Ingwer, eine kleine Prise Salz, Acerola, eine Prise Kakao dazugeben und kurz andünsten; die gekochte Hirse, Sonnenblumenkerne, etwas Gerstenmalz nach Belieben, 1 TL Sahne pro Portion oder etwas Butter untermengen und erhitzen.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Tassen	Traubensaft rot
4 Stück	Birne
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1 Prise	Kakao
2 EL	Sonnenblumenkerne
1/2 TL	Gerstenmalz
2 TL	Sahne, süß 30%

## Humus

Therapeutisch

**Entspannt bei Brustdruckgefühl, befeuchtet trockene Haut, hilft bei Inkontinenz, antioxidativ. Regt Leberfunktion an, entgiftet, stimuliert das Immunsystem, regt an, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
1.085

Kichererbsen über Nacht oder mind. 6 Stunden einweichen, Einweichwasser weg giessen, in frischem Wasser ca. 1 - 1 1/2 Std. mit wenig Meeresalge und Ingwer kochen, erkalten lassen.

Würzen mit einigen Spritzern Zitronensaft, Petersilie.

Klein geschnittener oder gepresster Knoblauch mit Pfeffer würzen, je nach Belieben mehr oder weniger Koriander - und Kardamompulver, wenig Chilly-Pulver. Tahin und Olivenöl hinzugeben.

Alle Zutaten zusammen pürieren. Je nach Konsistenz Wasser dazugeben. Es sollte eine geschmeidige Paste entstehen. Auf Getreideküchlein, Cracker oder getoastetes Brot streichen oder zu Salat genießen.

2 Tassen	Kichererbsen
1 TL zerriebe	Wakame
1/4 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Rosmarin
1 EL	Sesam Paste (Tahini)
2 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitrone Saft
nach Bedarf	Wasser
1 Zehe gesch	Knoblauch
1 TL gehackte	Petersilie
1 Prise	Paprika
1 Prise	Curcuma (Gelbwurz)
1 Prise	Koriander
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1/2 TL	Salz Kräutersalz



## Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, Verstopfung lösend (Ballaststoffreich), löst Stagnation.**

**Kalorien**  
376

Kartoffeln in der Schale weich kochen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken. Gemüsebrühe nach Grundrezept kochen und eine Karotte nach kurzer Garzeit herausnehmen und mit der Gabel fein zerdrücken.  
Kartoffeln, Karotten, abgeriebene Zitronenschale und Sauerrahm zu einer glatten Creme rühren. Karotten-Kartoffel-Creme mit fein geschnittenem Rucola verrühren. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Brote bestreichen. Mit den fein geschnittenen Jungzwiebeln bestreuen.

200 g	Kartoffel (mehlige)
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
3 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Bund	Rucola (Rauke)
1/4 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
8 Scheiben	Vollkornbrot

## Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Therapeutisch

**Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, entgiftet, lindert Entzündungen, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, löst Stagnation**

**Kalorien**  
324

Die Kartoffeln in Salzwasser garen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Nun die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer würzen und den Löwenzahn hinzugeben und mischen.

250 g.	Kartoffel
1/2 Stück	Zwiebel weiss
1 EL	Sonnenblumenöl
125 g.	Löwenzahn (junger)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer weiss (gemahlen)

## Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, antioxidativ, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
382

In einem Topf mit heißem Wasser 4 mittelgroße Kartoffeln geschält und kleingeschnitten und 2 mittelgroße Karotten kleingeschnitten geben, ein Stück von 1 Sellerieknolle, eine Prise Pfeffer, eine Prise gemahlene Kümmel, 1 kleine Knoblauchzehe zerdrückt, eine Prise Salz, 1 TL Zitronensaft köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Von 1 Bund Basilikum fein gehackt eine Hälfte in die Suppe geben und alles pürieren; die andere Hälfte des Basilikums anschließend unterrühren; mit Rosenpaprika, einer Prise Vollrohrzucker, 1 EL Olivenöl oder Butter, frisch gemahlenem Pfeffer, Salz abschmecken.

500 ml	Wasser
4 Stück	Kartoffel
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Sellerie Knolle
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Kümmel
1 Zehe	Knoblauch
1 Prise	Salz
1 TL	Zitrone
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 EL	Olivenöl

## Kartoffeln mit Bärlauch-Topfen

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Hilft bei Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes. Verbessert die Fließigenschaften des Blutes**

**Kalorien**  
508

Kartoffeln in Salzwasser kochen und schälen.

Die Bärlauchblätter werden gewaschen und vorsichtig abgetrocknet und in feine Streifen geschnitten. Topfen, Joghurt und Salz vermischen und die gehackten Bärlauchstücke untermischen. Zu den Kartoffeln servieren.

In der Jahreszeit in der kein Bärlauch wächst kann das Bärlauch-Pesto verwendet werden.

300 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
2 Handvoll	Bärlauch (Knoblauchspinat)
250 g.	Topfen 20%
2 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 Prise	Salz

## Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, senkt Cholesterinspiegel, Harntreibend, leitet Darmwinde ab, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.**

**Kalorien**  
750

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen.  
Die Hälfte der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gewürfelte Kartoffeln, Muskat, Zitronenschale, Ingwer und Liebstöckel dazugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen und alles mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Restliche Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kohlrabi in Würfel schneiden und hinzufügen und zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Die Kartoffelsoßeiterrühren und alles kurz erhitzen.  
Mit dem Mixstab Kerbel und Sauerrahm fein pürieren. Die Kerbelcreme mit dem Kohlrabigemüse vermischen.  
Mit den gekochten, geschälten Kartoffeln anrichten.

6 Stück	Kartoffel
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
100 g.	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Liebstöckel
300 g.	Kohlrabi
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
3 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Bund	Kerbel getrocknet

## Kompott aus Äpfel

Therapeutisch

**Apfel (süß) stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
134

Äpfel (BIO) mit Schale und Kernen weich kochen. Mit Zimt bestreuen.

1 Stück	Apfel (süß)
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Zimtpulver

## Kompott aus Heidelbeeren

Therapeutisch

**Abführend, baut Blut auf, antibakterielle Wirkung. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
49

Heidelbeeren weich kochen und mit Zucker, Zimt und geriebener Zitronenschale (BIO) bestreuen

100 g.	Heidelbeere
1 Tasse	Wasser
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Zitrone Schale
1 TL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

## Kürbiscurry

Therapeutisch

**Fördert Verdauung und Schwitzen, löst Stagnation, reduziert Wind, stärkt Lunge und Milz, Harntreibend, reduziert Blutzucker, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, stärkt Muskeln und Knochen.**

**Kalorien**  
580

Olivenöl in Pfanne erwärmen. Kürbis in Würfel geschnitten darin andünsten, würzen mit Koriander, Pfeffer und Curry, ablöschen mit wenig Wasser, mit Meersalz salzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben mit Kardamom und Kurkuma würzen, auf kleinem Feuer ca. 10 Min. köcheln, je nach Kürbisart, der Kürbis sollte noch bissfest sein.

Den Reis im gesalzenen Wasser zustellen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. Quellen lassen.

300 g.	Kürbis
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Koriander
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Curry
50 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Kürbis-Joghurt-Suppe

Therapeutisch

**Befeuchtet, entspannt, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall.**

**Kalorien**  
272

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum Kochen bringen. Gewürfelter Kürbis, kleingehackter Ingwer, zerstoßener Fenchelsamen und Anis dazugeben. Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

Suppe vom Herd nehmen. Mit dem Mixstab die Suppe mit dem Joghurt fein pürieren. Suppe mit feingehackter Minze bestreut servieren

300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
500 g.	Hokkaidokürbis
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/4 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 Blätter	Pfefferminze
1 Prise	Salz

## Kürbissuppe

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, senkt Cholesterinspiegel, reduziert Blutzucker, schützt Leber.**

**Kalorien**  
314

Olivenöl in Pfanne geben, in Würfel geschnittener Kürbis, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten, klein geschnittene Zwiebel dazugeben, mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreiten bedeckt ist, Aufkochen lassen und dann auf kleines Feuer stellen.  
Mit Meersalz salzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben, eine Prise Anis (wenig), evt. noch nachwürzen. Alles zusammen ca. 35 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und evt. nochmals Wasser dazugeben, je nach Konsistenz der Suppe.

300 g.	Kürbis
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück	Kartoffel
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Tasse	Wasser
1 EL	Petersilie
1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Salz

## Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.**

**Kalorien**  
704

Olivenöl in Pfanne geben, Kastanien darin kurz andünsten, Curry darüber streuen, Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, ganz wenig Weißwein dazugeben, Curcuma darunter mischen, Aufkochen und rund 20 Minuten köcheln lassen (bis die Kastanien weich sind).  
Anschließend Suppe pürieren. Abschmecken mit: einer Prise Anis, Kardamom, Kräutersalz. Am Schluss klein geschnittene Petersilie darüber streuen.

150 g.	Linsen rot
150 g.	Kastanien (Maronen)
1 EL	Olivenöl
2 TL	Curry
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kardamon
2 EL	Petersilie

## Linsen-Reis-Eintopf

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Niere; ist sehr nahrhaft. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen. Stärken Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung.**

**Kalorien**  
696

Linsen einweichen; in einem heißen Topf Sesamöl erhitzen; Karotte und Stangensellerie klein schneiden und andünsten; Reis, eine Prise Cumin und Linsen dazugeben und aufkochen; wenn die Linsen weich sind, Salz zugeben; mit etwas Essig abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Variante: Im Sommer kann man das Cumin weglassen und frische grüne Erbsen, Chinakohl oder Stangensellerie dazunehmen.

100 g.	Linsen (Helmbohnen)
5 Tassen	Wasser
1 Tasse	Reis Sorte beliebig
1 EL	Sesamöl
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stangen	Sellerie Stangensellerie
1 Prise	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Prise	Salz
1 Schuss	Essig (Apfelessig)
2 EL	Petersilie

## Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

**Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenwirkstoffe, beleben, entgiften, stärken das Immunsystem, fördert Verdauung, stärkt Magen, enzymhaltig, lindert Blähungen, Alzinsäure entgiftet den Darm, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
153

Wasser, Sojakeimlinge, Wakamealge und in Würfel geschnittenen Tofu 5 Min aufwärmen. Misopaste in Suppenteller geben und langsam mit heißer Suppe übergießen. Mit Tamari Sauce abschmecken. Eventuell Frühlingszwiebel dazu.

100 g.	Sojasprossen
1 Stück	Wakame
3-4 EL	Miso
50 g.	Soja Tofu
1/2 Liter	Wasser
1 Schuss	Sojasauce
1/2 EL	Zwiebel Frühlingszwiebel

## Mungbohnen-Eintopf

Therapeutisch

**Lindert übermäßigen Durst, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutfett, lindert Allergien. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Senkt Cholesterinspiegel, antiparasitär. Regt Leberfunktion an, entgiftet.**

**Kalorien**  
1.330

Mungbohnen über Nacht einweichen; in einem heißen Topf Sonnenblumenöl erhitzen; Amaranth, Fenchelsamen, Cumin Koriander einrühren und kurz anrösten; Basmatireis, etwas Ingwer und Mungbohnen zugeben und kurz rösten; Wasser aufgießen und alles aufkochen; ein Stück Kombu-Alge und Salz hineingeben. 1-1/2 Stunden köcheln; mit Petersilie oder Koriander grün garnieren.

1/4 Kg.	Mungobohne
3 EL	Sonnenblumenöl
1/2 TL	Amaranth
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/2 TL	Cumin (Kreuzkümmel)
1/2 TL	Koriander
1/2 Tasse	Reis Rundkornreis
3 Tassen	Wasser
2 cm.	Ingwer frisch
3 cm.	Kombualge
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie

## Orientalische Reispfanne

Therapeutisch

**Stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, hilft Fett zu verdauen, stärkt Niere und Blase, zahlreiche Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenwirkstoffe.**

**Kalorien**  
1.818

Die Pilze in Wasser 20 min. einweichen.  
Den Reis in der Gemüsebrühe 15 min. kochen und mit etwas Curry würzen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.  
Paprika waschen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und zugeben. Mais, Pilze und Bambussprossen dazu geben, 5 min. bissfest dünsten.  
Die Sojasprossen, Erbsen, Pfirsichwürfel und Ananaswürfel ebenfalls dazugeben. Anschließend die geschälten, kleingeschnittenen Tomaten dazugeben. Den gegarten Reis zugeben und mit den Kräutern und Pfeffer abschmecken.

180 g.	Reis Vollkorn
600 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/2 TL	Curry
4 Stück	Zwiebel Frühlingzwiebel
2 EL	Rapsöl
120 g.	Paprika
80 g.	Mais
20 g.	Shiitake, getrocknet
80 g.	Bambussprossen
80 g.	Sojasprossen
80 g.	Erbsen
60 g.	Pfirsich
60 g.	Ananas
200 g	Tomate
1 TL	Liebstöckel
1 TL	Basilikum (frisch)
1 TL	Petersilie
1 TL	Zitronenmelisse (frisch)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Paprika-Tomatenreis

Therapeutisch

**Cholesterinarm, Diabetes, eiweißarm, fettarm, wenig Eiweiß, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen.**

**Kalorien**  
874

Die Zwiebel fein würfeln. Die Paprika in feine Streifen schneiden.  
Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika sowie Reis andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Nelken und Lorbeerblättern dazugeben und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Das Tomatenfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und 5 Minuten vor Garzeitende zum Reis geben.

1 Stück	Zwiebel weiss
4 Stück	Paprika
2 Stück	Lorbeerblatt
2 Stück	Nelke
400 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
200 g	Reis Vollkorn
60 g.	Champignon
20 g.	Petersilie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Paprika (Rosenpaprika)
120 g.	Tomate

## Pikante Avocadocreme mit Hüttenkäse

Therapeutisch

**Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
2.455

Avocados pürieren; reichlich gemahlene Pfeffer, Salz, Zitronensaft, Rosenpaprika, einige Tropfen Öl, Chili, frischen gehackte Kräuter, eine Prise Salz verrühren; Hüttenkäse, etwa die gleiche Menge wie Avocadocreme, vorsichtig untermengen.

Passt zu: Kartoffeln und Hirse, mit denen die Avocadocreme in Kombination mit Gemüsegerichten, Hülsenfrüchten oder Blattsalaten eine delikate Mahlzeit ergibt. Eignet sich auch sehr gut als Vorspeise, als Mitbringsel auf Partys und als Morgenmahlzeit im Sommer zusammen mit einem milden Gericht aus Linsen oder Adzukibohnen und geraspelttem Rettich.

2 Stück	Avocado
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone Saft
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 EL	Kräuter verschiedene
1 Becher	Hüttenkäse
8 Scheiben	Brot mit Johannisbrotkernmehl



## Quinoa pikant + Avocado

Therapeutisch

**Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße. Magen- und Darmbeschwerden**

**Kalorien**  
1.122

Quinoa in heißes Wasser, geraspelte Karotte dazu, Pfeffer und Salz, grünen Teil der Frühlingszwiebel, Curcuma, Weißen Teil der Frühlingszwiebel.

Nach 20 min vom Feuer ziehen

Vorgeschnittene Avocado untermischen

Einen Schuss Öl dazu und mit frischer Petersilie und Gomasio bestreuen

Gewürze und Kräuter : Kurkuma, Kardamom, Kresse, Petersilie, Schnittlauch

Variation: Für die, die es deftiger wollen, kann auch eine Sardine aus der Biofischkonserve verwendet werden. Falls Sie „Eiweiß-Typ“ sind, hält dieses Frühstück besonders lange satt!

2 Tassen	Wasser
1 Tasse	Quinoa
1 Stück geras	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL gehackt	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 TL	Curcuma (Gelbwurz)
1 Stück weich	Avocado
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 TL	Leinöl

## Reis mit gedämpftem Gemüse

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, extrem niedrigen Fettgehalt, Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Harntreibend.**

**Kalorien**  
333

Reis nach Grundrezept kochen. Zitronenschale mitkochen.

Wasser aufstellen und kleingeschnittene Karotten, Stangensellerie und Champignons in Gemüseinsatz dämpfen bis sie weich sind.

Anschließend mit Kresse bestreuen. Dann ein Schuss hochwertiges kaltes Öl zugeben

1/2 Tasse	Reis Sorte beliebig
3 Tassen	Wasser
1 Stück	Zitrone Schale
1/8 Liter	Wasser
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/2 Stück	Sellerie Stangensellerie
1/2 Tasse	Champignon
2 EL	Kresse
1 Schuss	Leinöl

## Reisnudelsuppe mit Shiitakepilzen

Therapeutisch

**Sehr leicht und kräftigend; stärkt das Immunsystem.**

**Kalorien**

131

Reisnudeln und Shiitakepilze getrennt in kaltem Wasser einweichen. Gemüsebrühe erhitzen und eingeweichte, in Streifen geschnittene Shiitakepilze zugeben und sanft köcheln. Chinakohl nudelig schneiden, Liebstöckelgrün und Reisnudeln dazugeben und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren in etwas abgekühltem Kochwasser gelöstes Miso einrühren.

Empfehlung: Geeignet zu Beginn jeder Mahlzeit, auch zum Frühstück

2 Handvoll	Reisnudeln
4-6 Stück	Shiitake, getrocknet
2 Tassen	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Tasse	Chinakohl
1 TL	Liebstöckel
2 EL	Miso

## Rosmarinkartoffeln

Therapeutisch

**Kartoffel stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel  
Rosmarin fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere, trocknet aus**

**Kalorien**

377

Kartoffeln in der Länge halbieren, wenig Olivenöl auf die Schnittfläche streichen, salzen, 2 - 3 Rosmarinnadeln auf jede h Kartoffel streuen, Kartoffeln auf Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten auf 190 Grad backen.

6-8 Stück	Kartoffel
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 EL	Olivenöl
1 TL	Rosmarin

## Rucolasalat mit Tomaten

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Regt Verdauung an, zieht Adern zusammen, stärkt Muskeln, antioxidativ, hilft bei Gastritis, Verstimmungen des Magens, Verstopfung, Blähungen und Sodbrennen.**

**Kalorien**

129

In einer Salatschüssel Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, Essig, in kleine Würfel geschnittene Tomaten verrühren reichlich fein zerrupfte Rucolablätter untermengen.

Varianten: Walnüsse untermengen. Shiitakepilze in feine Streifen schneiden: Eine Hälfte in etwas Butter braten und zusammen mit der anderen Hälfte roher Shiitake unter den Salat mengen. An Stelle von Shiitake können Champignons verwendet werden.

Dazu passt: getoastetes Brot, Polenta.

1 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1 Schuss	Essig (Apfelessig)
4 Stück	Tomate
2 Handvoll	Ruccola (Rauke)

## Schwarzwurzel mit Joghurt

Therapeutisch

**Regen Niere, Blase und damit die Reinigung des Körpers an. Sie stimulieren im physiologischen Sinne allgemein die Drüsen im Organismus. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darms. Vitamine, Spurenelemente.**

**Kalorien**  
848

Schwarzwurzel schälen und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Das Wasser wegschütten, Schwarzwurzel auskühlen lassen und klein schneiden. Mit Joghurt übergießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Mit dem Mehrkornbrot servieren.

1/2 Kg.	Schwarzwurzel
4 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 EL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Salz
2 EL	Kräuter verschiedene
6 Scheiben	Mehrkornbrot (Graubrot)

## Sellerie-Kartoffelcreme-Suppe

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall, verbessert Verdauung.**

**Kalorien**  
451

Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze ganz weich dünsten. Mit Gemüsebrühe nach Grundrezept aufgießen. Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen. Würfelig geschnittene Kartoffel, kleingeschnittene Sellerie, Muskat, Kümmel und Zitronenschale dazugeben. Suppe zugedeckt 12 Minuten leicht kochen. Kartoffeln und Sellerie sollen weich sein, aber nicht zerfallen. Zitronenschale entfernen. Mit dem Mixstab oder im Mixer die Suppe mit Creme fraiche fein pürieren. Suppe mit Salz abschmecken. Suppe portionsweise mit der kleingehackten Petersilie anrichten.

1 EL	Olivenöl
1/2 Stück	Zwiebel weiss
700 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nährhaft
200 g	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Kümmel
1/4 Stück	Zitrone Schale
2 EL	Creme fraiche
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie

## Spargel-Kräuter-Ragout

Therapeutisch

**Harttreibend, fördert Durchblutung, beugt Krebs vor, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Leberfunktion an.**

**Kalorien**  
673

Kartoffeln mit reichlich gesalzenem Wasser zustellen und ca. 20 Min. weichkochen.  
Gemüsebrühe mit Zitronenschale, Koriander und Muskat zum Kochen bringen. Den geschälten und in Stücke geschnittenen Spargel darin weich kochen.  
Spargel in ein Sieb abgießen. Die Garflüssigkeit auffangen.  
Im Mixer 200 g gekochten Spargel (die unteren Enden), Garflüssigkeit und die Petersilie zu einer glatten Soße mixen. Die Soße mit Creme fraiche glatt rühren. Spargel untermischen und nochmals erhitzen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln servieren.

500 ml	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/2 Stück	Zitrone Schale
1/4 TL	Koriander
1 Prise	Muskatnuss
800 g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Bund	Petersilie
2 EL	Creme fraiche
1 TL	Zitrone Saft
400 g.	Kartoffel

## Tee Grüner

Therapeutisch

**Grüner Tee fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, löst Schleim, entgiftet, regt Nerven an, reduziert Blutfett, senkt Cholesterinspiegel, lindert Entzündungen.**

**Kalorien**  
2

Pro Tasse verwendet man einen Teelöffel voll oder einen Teebeutel.  
Grüntee nur mit 60 bis 80 °C heißem Wasser übergießen, da er sonst bitter wird.  
Soll der Tee eine anregende Wirkung haben, lässt man ihn zwei bis drei Minuten ziehen. Eher beruhigend wirkt er bei einer Ziehdauer von fünf Minuten (nicht länger, sonst wird er bitter!).  
Eine andere Methode: Man übergießt die Teeblätter mit ca. 70 °C heißem Wasser und gießt das Wasser sofort wieder ab. Dann einfach noch mal heißes Wasser nachgießen. Die Bitterstoffe verschwinden und der Tee bekommt ein milderes Aroma.

1 TL	Grüner Tee
1 Tasse	Wasser

## Tee Zimt

Therapeutisch

**Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Blähungen, Diabetes, Durchblutungsfördernd, Erbrechen, Erkältung, Fieber, Harttreibend, Krampflösend, Schleimlösend, Schmerzstillend, Schweißtreibend, Senkt den Blutzuckerspiegel, Übelkeit.**

**Kalorien**  
2

Ein viertel Stange Zimt für eine Tasse Tee. Kalt ansetzen und kurz aufkochen. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Dieser Tee wird ungesüßt und schluckweise, langsam getrunken. Die Menge reicht für einen Tag.

1/4 Stück	Zimtstange
1 Tasse	Wasser