



GESUNDHEITS.KOLLER
GENUSS INKLUSIVE

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim
mobil . mobil . + 43 664 9250214
andreas@gesundheitskoller.com
www.gesundheitskoller.com

Rezepte für Allgemein - Blähungen

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

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.)

Zucchinischeiben 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

Bandnudeln mit Blattspinat

Therapeutisch

Fördert Verdauung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, verbessert Bauchspeicheldrüsenfunktion, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.

Kalorien
1.445

In einem geschlossenen Topf den tropfnassen Spinat mit etwas Salz 3 Minuten zusammenfallen und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach fein schneiden.

Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, in Ringe geschnittene Jungzwiebeln darin weich dünsten. Sahne, Creme fraiche, Thymian, Basilikum, Oregano und Muskat dazugeben. Die Soße unter Rühren etwas einkochen. Spinat untermischen, kurz erhitzen, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln abgießen und abtropfen lassen, mit dem Spinat vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln portionieren und mit Parmesan und Pinienkernen anrichten. Den Schwarzkümmel drüberstreuen.

250 g.	Spinat
1 Prise	Salz
200 g.	Nudeln (Weizen, Bandnudeln) mit Ei
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 ml.	Sahne, süß 30%
1/2 EL	Creme fraiche
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1/2 TL	Oregano getrocknet
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
20 g.	Parmesan
1 EL	Pinienkerne
1 Prise	Schwarzkümmel

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

Birnen Kompott

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
300

Bio-Birnen halbieren. Kerne und Haut können verwendet werden. Birne in den Topf geben und Wasser dazu. Bis zu 20 min köcheln, bis Birnen weich sind.

2 Tassen Wasser
4 Birne

Chicoréesalat mit Mandarinen

Therapeutisch

Löst Schleim, steckt voller A-B-C Vitamine, fördert Verdauung, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen,

Kalorien
770

Mandarinen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden; Chicoree grob schneiden und beides vermischen.
Dressing: Sesamöl, Pfeffer, Salz, Himbeeressig oder Balsamico-Essig, etwas Zitronen- oder Orangensaft, Rosenpaprika
Orangenmarmelade oder ersatzweise eine andere Marmelade, wenig süße Sahne gut durchrühren; über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

4 Stück Mandarine
2-3 Stück Chicorée
2 EL Sesamöl
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Salz
2 TL Essig Aceto Balsamico
1/2 Stück Orange
1/2 Stück Zitrone
1 Prise Rosenpaprika pulver
1 TL Orangenmarmelade
1 EL Sahne, süß 30%
6 Scheiben Weißbrot (Weizenbrot)

Feigen mit Mozzarella und Honig

Therapeutisch

Fördert Verdauung, lindert Entzündungen, Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, stillt Blutungen. Stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
415

Frische Feigen vierteln, Büffelmozzarella in Würfel schneiden, Basilikumblätter abzupfen.
Aus hellem Balsamico, Traubenkernöl und Honig ein Dressing anrühren und abschmecken.
Am Rand entsprechender Teller die Feigen platzieren. Die Mozzarellawürfel verteilen und mit schwarzem Pfeffer würzen.
Reichlich ganze oder grob in Streifen geschnittene Basilikumblätter darüber verteilen und mit der Marinade benetzen.
Gewürztes Pizzabrot passt hervorragend dazu.

4 Stück Feige
1 Stück Mozzarella
1/2 Bund Basilikum (frisch)
2 EL Honig
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 EL Traubenkernöl
1 EL Essig Aceto Balsamico weiss

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung und Durchblutung,

Kalorien
294

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15 – 20 Minuten dünsten. Danach Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Flüssigkeit aus Fenchelbrühe zum Kochen bringen und mit Mehl binden. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf verteilen, Parmesan und fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei ca. 200° C im Backofen eine halbe Stunde überbacken.

200 g.	Fenchel
125 g.	Kartoffel
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Butter Bio
2 TL	Reismehl
1 TL	Sahne sauer 10%
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Stück	Huhn Eigelb
1 Prise	Pfeffer Cayenne
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Parmesan
1 TL	Butter Bio

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

Gewürzkuchen mit Datteln

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, fördert Durchblutung.

Kalorien
3.230

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.
Öl, Zucker, Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig rühren.
Mehl, Kakao und Backpulver dazu geben, durchrühren, die Milch schluckweise mit unterrühren. Nun die kleingehackten Datteln und die Gewürze (die Nelken als geriebenes Pulver) zur Masse geben und mit der untersten Stufe des Handrührgerätes einrühren.
Jetzt wird das steif geschlagene Eiweiß löffelweise vorsichtig mit einem Löffel untergehoben.
Den Teig in eine gefettete, bemehlte Form geben und 70 Min. bei 200 Grad backen.

100 ml.	Sonnenblumenöl
200 g	Zucker (weiß, aus Rüben)
100 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
250 g.	Weizen Mehl
40 g.	Kakao
50 g.	Datteln getrocknet
3 Stück	Huhn Ei
1/2 TL	Nelke
1 1/2 tl	Zimtpulver
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Packung	Backpulver
1 TL	Butter Bio
1 TL	Weizen Mehl

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 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

Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Schwitzen, löst Stagnation, Gut für Appetitlosigkeit, Blähungen.

Kalorien
808

Hühnerteile vom Fett befreien, in einem Topf mit heißem Wasser geben und kurz aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen. Grob geschnittenes Gemüse und alle Gewürze zugeben und 2 – 3 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Fertige Suppe abseihen. Gemüse und Knochen wegwerfen.
Tipp: Wenn Sie das Fleisch als Suppeneinlage weiter verwenden möchten, nach 45 Minuten rausnehmen und nur die Knochen in die Suppe zurückgeben.

1/2 Stück	Huhn Fleisch
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stange	Lauch (Porree)
1 Stück	Sellerie Knolle
2 Scheiben	Ingwer frisch
1 TL	Bockshornklee
1 TL	Wacholderbeere
3 Stück	Lorbeerblatt
1 Liter	Wasser

Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Source

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Wertvolle Omega-3 Fettsäuren, Rheuma, Blähungen, Blasenschwäche, 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)

Karotten-Risotto

Therapeutisch

Stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Leberfunktion an, löst Stagnation

Kalorien
616

In einem flachen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig und sehr weich dünsten. Petersilie dazugeben, kurz andünsten. Reis, Karotten und Muskat dazugeben, unter Rühren kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Fenchel und Basilikum würzen, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten kochen, bis Reis und Karotten gut durch sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Gemüsebrühe nachgießen. Das Risotto soll leicht suppig sein. Kurz vor Ende der Garzeit den Weißwein untermischen und das Risotto noch kurz köcheln. Risotto vom Herd nehmen, Parmesan untermischen

1/2 EL	Olivenöl
2 EL	Zwiebel Frühlingzwiebel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Bund	Petersilie
100 g.	Reis Sorte beliebig
250 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/4 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Parmesan

Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, löst Stagnation, Verstopfung, Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
434

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und durch die Kartoffelpresse drücken. Frischkäse, Joghurt und Kräuter unter die Kartoffeln mischen, mit Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

250 g.	Kartoffel (mehlige)
80 g.	Frischkäse
3 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/2 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Basilikum (frisch)
1 TL	Petersilie
1/2 TL	Dill
1 Prise	Salz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

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 Birnen

Therapeutisch

**Birne Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen
Kakao baut Leber auf, stärkt Muskeln, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen**

Kalorien
490

Birnen (BIO) mit Schale und Kernen mit Anis, Vanille, Chilli weich kochen. Mit Kakao bestreuen.

300 ml.	Wasser
4 Stück	Birne
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Vanilleschote
ganz wenig	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Kakao

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

Kompott aus Kirschen

Therapeutisch

Fördert die Durchblutung, lindert Entzündungen, befeuchtet und verbessert die Haut. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.

Kalorien
63

Kirschen im Wasser weich kochen. Mit etwas Zimt bestreuen.

100 g. Kirsche
2 Tassen Wasser
1 Prise Zimtpulver

Kompott aus Zwetschken

Therapeutisch

Krebsvorbeugende Wirkung, entwässert den Körper, regt die Verdauung an und bindet Fette im Darm

Kalorien
45

Zwetschken im Wasser weich kochen. Mit etwas Zimt bestreuen.

100 g. Zwetschken
2 Tassen Wasser
1 Prise Zimtpulver

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

Lasagne mit Tofucreme

Therapeutisch

Harmonisiert Milz und Magen, lindert Blähungen, Schont die Verdauungsorgane. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Magengeschwüre, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre

Kalorien
1.204

Tofucreme: Tofu mit Eiern Zwiebeln kleinen Tomaten Oregano, Majoran, Paprika und etwas Jodsatz mit einer Küchenmaschine mit Messereinsatz oder einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

Lasagne: In eine Auflaufform (ca 25x15cm) 1/5 der Tofucreme geben, mit 3 Lasagneblätter abdecken, diesen Vorgang noch zweimal wiederholen und abschließend das letzte Fünftel der Tofucreme über die Teigplatten streichen. Mit etwas geriebenem Edamer bestreuen und im Backofen bei 175°C circa 1/2 Stunde backen.

400 g.	Soja Tofu
2 Stück	Huhn Ei
2 Stück	Zwiebel weiss
100 g.	Tomate
1 Prise	Oregano getrocknet
1 Prise	Majoran
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Salz
150 g.	Nudeln (Weizen, Lasagneblätter) mit Ei
50 g.	Edamer

Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenwirkstoffe, beleben, entgiften, stärken das Immunsystem, fördert Verdauung, stärkt Magen, enzymhaltig, lindert Blähungen, Alginsäure 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

Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen

Therapeutisch

Lindert Müdigkeit, entspannt, Aufstoßen, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Blähungen, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.

Kalorien
1.769

Ofen auf 180 ° C (Umluft 160 ° C, Gas Stufe 3-4) vorheizen.
Pfirsiche kurz in kochendes Wasser legen, abgießen, abtropfen lassen und die Haut abziehen. Pfirsiche in kleine Spalten schneiden.
Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
Eier trennen. Eigelb mit Staubzucker, Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale und Zimt mit dem Schneebesen schaumig rühren. Topfen einrühren. Die Nudeln untermischen.
Eiweiß zu festem Schnee schlagen, vorsichtig unter die Nudelmasse heben.
Eine Auflaufform dünn mit Butter ausstreichen. Abwechselnd Topfen-Nudelmasse und Pfirsichspalten in die Form schichten. Mit der Nudelmasse abschließen. Den Auflauf mit Butterflöckchen bestreuen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.
Portionsweise mit einem Esslöffel Marmelade anrichten.

500 g.	Pfirsich
200 g	Nudeln (Weizen, Bandnudeln) mit Ei
2 Stück	Huhn Ei
40 g.	Zucker (Staubzucker)
3 Paket	Vanillezucker natur
1/2 Stück	Zitrone Schale
1/4 TL	Zimtpulver
250 g.	Topfen 20%
2 TL	Butter Bio
4 EL	Erdbeermarmelade

Palatschinken mit Spinat und Parmesan

Therapeutisch

Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, stärkt Immunsystem, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Verstopfung, Darmentzündungen

Kalorien
1.978

Mehl, Eier und Milch und eine Prise Salz mit dem Schneebesen glatt rühren. Aus dem Teig Palatschinken auf beiden Seiten knusprig braun braten.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebel darin gut weich dünsten. Kleingehackte Petersilie unterrühren, kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Basilikum und Muskat würzen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln, Creme fraiche dazugeben und alles fein pürieren.

Den gewaschenen tropfnassen Spinat mit etwas Salz in einem geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze in 3 Minuten zusammenfallen, in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Spinat in die Soße rühren, kurz erhitzen. Parmesan untermischen.

Die Palatschinken mit dem Cremespinat füllen.

100 g.	Vollkornmehl
100 g.	Weizen Mehl
4 Stück	Huhn Ei
400 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 Prise	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 Bund	Petersilie
150 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nährhaft
1/4 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Muskatnuss
3 EL	Creme fraiche
600 g.	Spinat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
60 g.	Parmesan

Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne

Therapeutisch

Stärkt Magen, lindert Verstopfung, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, fördert Schwitzen, löst Stagnation, lindert Blähungen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
965

In einem heißen Wok oder einer heißen Pfanne Sesamöl erhitzen; kleingeschnittene Karotten, Fenchel und Lauchscheiben anbraten; Salz, einen Spritzer Zitronensaft, Kurkuma, Tofuwürfel 1 - 2 Minuten mitbraten; Pfeffer dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren; mit Sojasoße beträufeln.
Den Reis im gesalzenen Wasser zustellen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. Quellen lassen.

2 EL	Sesamöl
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Fenchel
1 Stück	Lauch (Porree)
1 Prise	Salz
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Spritzer	Zitrone Saft
1 Paket	Soja Tofu
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Schuss	Sojasauce
1 Tasse	Reis Vollkorn
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

Preiselbeer-Joghurt-Mix

Therapeutisch

Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, Mundschleimhautentzündungen sowie bei Durchfall, Blähungen, Reizdarm.

Kalorien
114

Joghurt, Preiselbeer-Marmelade und Mineralwasser mit dem Standmixer schaumig rühren.

125 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 EL	Preiselbeermarmelade
250 ml.	Mineralwasser

Reis-Congee mit Karotten und Fenchel - Auch für Kinder ab 10

Therapeutisch

Wärmt, stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
394

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Hinweis:

Wenn Karotten und Fenchel von Anfang an mitgekocht werden, dienen sie der Bekömmlichkeit. Werden sie kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben, bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Vor dem servieren mit Butter und Kardamon verfeinern.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Fenchel
1 TL	Butter Bio
1/2 TL	Kardamon

Rhabarberkuchen mit Streusel

Therapeutisch

Führt ab, senkt Fieber. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, brüchigen Nägel und Haaren, bei trockener Haut, Akne, Ekzeme.

Kalorien
3.806

Mehl, abgeriebene Zitronenschale und Salz mischen. Milch leicht erwärmen und mit Hefe und Honig verrühren. Dann das Mehlgemisch und das Öl dazugeben und kräftig durchkneten.
Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Menge erreicht hat. (ca. 30 Minuten)
Nun für die Streusel Mehl mit Vanille und Zimt mischen, danach Honig und Margarine hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Streuselteig noch kühl stellen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Den Teig für den Boden noch einmal durchkneten, ausrollen, auf das Backblech legen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
Den Rhabarber putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke nun gleichmäßig dem ausgerollten Teig verteilen und die Streusel über den gesamten Kuchen krümeln.
Den Kuchen in den auf 175°C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen.

400 g.	Weizen Mehl
250 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
30 g.	Hefe
2 TL	Honig
2 TL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Kg	Rhabarber
120 g.	Margarine
300 g.	Weizen Mehl
2 Prisen	Vanillezucker natur
2 Prisen	Zimtpulver
5 EL	Honig

Spargelcremesuppe

Therapeutisch

Harttreibend, fördert Durchblutung, produziert Körpersäfte, beugt Krebs vor, führt ab, antiparasitisch, regt Leberfunktion an, Appetitlosigkeit, Blähungen, Rheuma, Sodbrennen.

Kalorien
480

Den Spargel waschen und schälen. Wasser, etwas Zitronensaft und Prise Salz zum Kochen bringen. Die Spargelstangen zusammenbinden.
Spargelschalen ins Kochwasser geben und aufkochen lassen. Den Spargel in die kochende Flüssigkeit geben, auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen lassen. Danach die Spargelbündel herausnehmen und den Sud durch ein Sieb gießen.
Für die Einbrenn, das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazu geben und farblos anschwitzen, mit dem Spargelsud langsam auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.
Die Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und unter die abgebundene Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen lassen. Das Eigelb mit der Milch und Sauerrahm verrühren.
Den Topf vom Herd nehmen und danach das Eigelb-Milch-Gemisch unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken, mit der gehackten Petersilie dekorieren und sofort servieren.

200 g	Spargel (grün oder weiß)
1/2 Liter	Wasser
3 EL	Rapsöl
2 EL	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Zitrone Saft
2 EL	Petersilie
1 Prise	Salz

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 Anis-Tee

Therapeutisch

Anis (gemeiner Fenchel) fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz

Kalorien
11

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Anis dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. durch ein Teesieb schütten

Um eine heilsame Wirkung zu erzielen, sollte man pro Tag 2 Tassen Anis-Tee trinken.

1 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 Liter	Wasser

Tee Basilikumtee

Therapeutisch

Wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Basilikum dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen

1 TL	Basilikum
1/2 Liter	Wasser

Tee Beruhigungstee

Therapeutisch

Für Babys ab dem 6. Monat. Stärkt das Blut. Fördert Verdauung.

Kalorien
0

Anissamen leicht zerstoßen und mit dem Süßholz und den getrockneten Melissenblättern in einen Teekessel geben. Wa ca. 2 Min. kochen und dann in den Teekessel gießen. 10 Min. ziehen lassen und abseihen. (für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben).

1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 TL	Melisse
2 Stück	Süßholzwurzeltee
250 ml.	Wasser

Tee Bockshornkleete

Therapeutisch

Gegen Blähungen, hilft bei nervösen Verdauungsproblemen, fördert den Auswurf von Schleim, reguliert den Blutzuckerspiegel

Kalorien
0

Bochshornklee mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen. Den Tee abseihen und warm trinken.

2-4 TL Bockshornklee
1/2 Liter Wasser

Tee Fencheltee

Therapeutisch

Fencheltee harmonisiert Magen

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Fencheltee dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. Bei eingießen abseihen.

2 EL Fencheltee
1/2 Liter Wasser

Tee Kamillentee

Therapeutisch

Blähungen, Brechreiz, Darmkrämpfe, Durchfall, Entzündung der Mundschleimhaut, grippale Infekte, Magen- und Darmschleimhautentzündung, schlecht heilende Wunden, Übelkeit, Erkältungskrankheiten, Hautausschläge, Entzündungen im Genital- und Afterbereich.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Kamillenblüten dazugeben und 10 min. ziehen lassen.

1 TL Kamille
1 Tasse Wasser

Tee Kümmeltee

Therapeutisch

Kümmel fördert Verdauung, lindert Blähungen.

Kalorien
9

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Zerquetschten Kümmel dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2 mal täglich 1 Tasse trinken.

1 TL Kümmel
1/2 Liter Wasser

Tee Magentee

Therapeutisch

Fördert Verdauung.

Kalorien
6

Fenchelsamen leicht zerstoßen und mit dem Süßholz in einen Teekessel geben. Wasser ca. 2 Min. kochen und dann in Teekessel gießen. 10 Min. ziehen lassen und abseihen.
(für Babys handwarm abkühlen und in ein Fläschchen geben).

1 TL Fenchelsamen gemahlen
2 Stück Süßholzwurzeltee
250 ml. Wasser

Tee Melissentee

Therapeutisch

Beruhigenden Wirkung, Einschlafstörungen, Unruhe und Magenbeschwerden, Allergien, Asthma, Migräne und Blähungen, zur Kräftigung nach Erkältungs- und Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, Rheuma und psychische Spannungen.

Kalorien
0

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Melisse dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2 TL Melisse
1/2 Liter Wasser

Tee Mischung gegen allgemeine Erschöpfung

Therapeutisch

Gegen allgemeine Erschöpfung, antibakteriell, aufmunternd, Appetitlosigkeit, Blähungen, Sodbrennen.

Kalorien
8

Je 20 g Melisse, Brombeerblätter, 15g Lavendelblüten.
Ein Teelöffel der Kräutermischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten zugedeckt stehen lassen danach absieben. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

2 TL Zitronenmelisse (getrocknet)
2 TL Brombeerblätter
1 TL Lavendelblüten
2 Tassen Wasser

Tee Mischung gegen Durchfall

Therapeutisch

Entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel, Erkältungskrankheiten.

Kalorien
16

Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach absieben.
Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.

1/2 TL Kamille
1/2 TL Thymian getrocknet
1/2 TL Pfefferminztee
1/4 TL Salbei
2 Tassen Wasser

Tee Wermutkraut

Therapeutisch

Allgemeine Schwäche, Blähungen, Magenschwäche, Mundgeruch, Würmer, Gallenbeschwerden, Gelbsucht, Nierenschwäche, Kreislauf stärkend, Menstruations fördernd, Wehen fördernd, Ohrenscherzen, Offene Wunden, Verstauchungen, Quetschungen

Kalorien
0

Nehmen Sie 2 Teelöffel Wermutkraut und übergießen Sie ihn mit 250 ml kochendem Wasser. Drei Minuten ziehen lassen danach absieben. Eine halbe Stunde vor dem Essen trinken.

1 TL Wermut
1 Tasse Wasser

Tee Zimt

Therapeutisch

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

Kalorien
2

Ein viertel Stange Zimt für eine Tasse Tee. Kalt ansetzen und kurz aufkochen. 15 Minute 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

Zucchini-Grießcreme-Suppe

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, reduziert Blutdruck, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Rheuma, Sodbrennen.

Kalorien
584

Butter in einem Topf schmelzen, Grieß hinzufügen und unter Rühren kurz anrösten. Die Hälfte der gehackten Petersilie dazugeben, kurz andünsten, mit Gemüsebrühe nach Grundrezept aufgießen, mit gehacktem Liebstöckel, Muskat und Anis würzen. Suppe ohne Deckel 10 Minuten leicht kochen. Kleingeschnittenen Zucchini und kleines Stück Zitronenschale dazugeben, 5 Minuten leicht kochen, bis die Zucchini weich sind. Die Zitronenschale entfernen. Mit dem Mixstab die Suppe mit der Creme fraiche und der restlichen Petersilie fein pürieren.

20 g. Butter Bio
2 EL Weizen Gries
1 Bund Petersilie
800 ml. Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/2 TL Liebstöckel
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Anis (gemeiner Fenchel)
400 g. Zucchini
1/2 TL Ingwer frisch
2 EL Creme fraiche
1/4 Stück Zitrone Schale
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer (gemahlen)

Zwetschkuchen

Therapeutisch

Krebsvorbeugende Wirkung, entwässert den Körper, regt die Verdauung an und bindet Fette im Darm, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
3.015

Mehl, Topfen, Milch, Öl, Honig, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zum Quellen 15 Minuten kühl stellen.
Auf einem Backblech Backpapier auslegen und den Teig darauf zu einem Boden ausdrücken.
Nun die Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen.
Den Kuchen mit dem Zimt bestreuen und für ca. 40 Minuten bei 190° C backen.

200 g Topfen 20%
400 g. Weizen Mehl
6 EL Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
6 EL Rapsöl
8 EL Honig
1 Paket Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimtpulver
1 Kg Zwetschken