

Rezepte für DIÄTETIK - Stoffwechsel - Herz- und Kreislauf - Hypertonie (

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

Apfel-Bananen-Creme

Therapeutisch

Reguliert Magen-Darm-Funktion, liefert Vitamin C, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, harntreibend, fördert Durchblutung.

Kalorien
441

Apfel in feine Spalten schneiden, mit Wasser, Orangen- und Zitronenschale, Zucker und Zimt zum Kochen bringen und 7 Minuten köcheln. Die Apfel sollen fast weich sein. Acerola, Zimtstange entfernen. Mit dem Mixstab Apfel, Banane, Orangen- und Zitronensaft fein pürieren.

400 g.	Apfel (sauer)
200 ml.	Wasser
1/4 Stück	Orange Schale
1/2 Stück	Zitrone Schale
2 TL	Zucker braun
1 Stück	Zimtstange
1 Stück	Banane
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1/2 Stück	Orangensaft
1 EL	Zitrone Saft

Aufgeschlagene Banane

Therapeutisch

Stopfend, 2x täglich essen, Reguliert Magen-Darm-Funktion

Kalorien
144

Banane mit der Gabel zerdrücken oder mit einem Mixstab pürieren. Mindestens 5 Minuten braun werden lassen.

1 Stück	Banane
---------	--------

Bananen-Sojamilch

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, stärkt Körperenergie, fördert Magen-Milz-Harmonie, fördert Verdauung, reguliert Magen-Darm-Funktion. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
251

Banane in Stücke schneiden, mit Sojamilch, Acerola, Honig und Zimt mit dem Mixstab pürieren.

1 Stück	Banane
400 ml.	Sojabohnenmilch
1 TL	Honig
1 Prise	Zimtpulver
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

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	Olivöl
50 g.	Parmesan
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss

Bärlauch-Pesto

Therapeutisch

Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, hoher Vitamin-C-Gehalt, Magen- und blutreinigend, Arteriosklerose, Bluthochdruck

Kalorien
1.591

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.

Röste Sie vorsichtig die Pinienkerne. Die Pinienkerne sollten nach dem Rösten hellbraun sein. Schneide die Pinienkerne einem grossen Messer sehr fein oder reiben sie sie mit einer Nussmühle. Einige der Kerne aufheben, um später das Pesto zu dekorieren.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern und vermischen.

Füllen Sie das Pesto in eine Schüssel oder in ein Glas.

Im Kühlschrank hält sich das Pesto eine Weile (Tage bis Wochen) und ist daher eine Möglichkeit, Bärlauch haltbar zu machen.

Man kann Bärlauch-Pesto als Soße zu Spaghetti essen, aber auch zu Kartoffeln oder auf Brot schmeckt es gut.

125 g.	Bärlauch (Knoblauchspinat)
30 g.	Parmesan
50 g.	Pinienkerne
125 g.	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Bärlauch-Rührei-Brote

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, Verstopfung lösend.

Kalorien
720

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.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Eier versprudeln und den Bärlauch, Salz und Pfeffer unterrühren. In die Pfanne gießen und so lange rühren bis sich das Ei von der Pfanne gelöst hat und feine Klumpen bildet. Auf Vollkornbrotsscheiben anrichten.

120 g.	Bärlauch (Knoblauchspinat)
4 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Stück	Vollkornbrot

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 Minuten köcheln, bis Birnen weich sind.

2 Tassen	Wasser
4	Birne

Birnen-saft

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen

Kalorien
360

Birnen dünn schälen (Vitamine unter der Schale) und entkernen. In der Saftpresse entsaften.

3 Stück	Birne
---------	-------

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

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

Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Blutgerinnung, Schilddrüsenfunktion, Eigenaufbau von Vitamin B12, immun- und abwehrsteigernd, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung, löst Stagnation

Kalorien
296

Brokkoli zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in 8 Minuten bissfest garen. Brokkoli fein hacken. Topfen, Joghurt, Parmesan und Zitronenschale gut verrühren. Käsecreme mit Brokkoli, Basilikum und Schnittlauch vermischen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem knusprig getoasteten Toastbrot servieren.

200 g	Brokkoli
80 g.	Topfen 20%
1 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 EL	Parmesan
1/2 TL	Zitrone Schale
1 EL	Basilikum (frisch)
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn)

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

Champignonsalat mit Kresse

Therapeutisch

Fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck. Appetitlosigkeit, fördert Durchblutung

Kalorien
220

Champignons feinblättrig schneiden.

Dressing: Sesamöl, etwas gemahlene Pfeffer, Salz, reichlich Zitronensaft, Rosenpaprika gut verrühren; über die fein geschnittenen Champignons geben; reichlich Kresse untermengen.

Dazu passt: Weißbrot, Rundkornreis oder Quinoa; zusammen mit dem Getreide ergibt der Salat eine einfache, leichte Mahlzeit.

Dazu Weißbrot servieren.

250 g.	Champignon
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 Prisen	Rosenpaprika pulver
2 EL	Kresse
2 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

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

Erdbeer-Joghurt-Mandelmus Mix

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes. Leicht Abführend. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.

Kalorien
402

Joghurt, Erdbeeren, Aceola, Honig und Mandelmus im Mixer fein pürieren.

200 g	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
700 g.	Erdbeere
1 TL	Honig
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
2 TL	Mandelmus

Erdbeersuppe mit Melonen

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Harntreibend, gegen Verstopfung.

Kalorien
174

Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) und Erdbeersaft mit dem Mixstab pürieren, wenig Zucker untermischen.
Melonenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
Erdbeersuppe portionsweise anrichten. Melonenwürfel in die süße Suppe setzen.

300 g.	Erdbeere
70 ml	Erdbeersaftgetränk
1/4 TL	Zitrone Schale
200 g	Honigmelone

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)

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

Fischsuppe mit Rosmarin

Therapeutisch

stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an. Antioxidativ, stärkt Magen, löst Stagnation.

Kalorien
1.085

Die Zwiebel und Knoblauch in dem Öl glasig braten. Mit Fischbrühe aufgießen. Gewürfelte Karotte, Pastinaken 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 abgezupften Rosmarin in die Suppe geben. Alles 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Schnittlauch und Petersilie dazugeben und die Suppe mit dem Salz abschmecken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Fischbrühe
1/2 Bund	Rosmarin
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
2 EL	Olivenöl
250 g.	Fischstücke gemischt (Süßwasser)
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Pastinake
1 Scheibe	Sellerie Knolle
1 Prise	Salz
2 Stück	Pfeffer Körner
1 Zehe	Knoblauch

Frischkäseersatz

Therapeutisch

Gut bei Laktoseintoleranz.

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

Frühlingsalat

Therapeutisch

Blutbildend, blutreinigend, harntreibend, Magenbeschwerden,

Verdauungsschwäche, Verstopfung, Durchfall, hilft Fett zu verdauen, unterstützt

das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, entgiftet, lindert Entzündungen,

Harntreibend.

Kalorien

648

Alle Salatzutaten waschen, mischen und die Sauce folgendermaßen zubereiten: Tahin mit Senf und Balsamicoessig, mit Tamari, Olivenöl, Schnittlauch und der Hälfte der Petersilie mischen. Die Sauce über den Salat gießen und unmittelbar vor dem Servieren die restliche Petersilie drüberstreuen. Mit dem Weißbrot servieren.

150 g.	Sauerampfer
100 g.	Löwenzahn (junger)
75 g.	Alfalfasprossen
75 g.	Mungobohnensprossen
100 g.	Kresse
1 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
2 Stück	Tomate
1 Bund	Petersilie
2 EL	Sesam Paste (Tahini)
1 Schuss	Sojasauce
1/2 TL	Senf
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Frühstück - Reis mit Früchten

Therapeutisch

Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall zu empfehlen, befeuchtet Darm, fördert Blutaufbau, fördert Verdauung, lindert Entzündungen.

Kalorien
692

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorgekochtes verwenden.

Mit der Milch flüssiger machen und mit Honig süßen.

Früchte und Nüsse in Butter anbraten und mit der fertigen Reissuppe vermischen, kleingeschnittene Datteln, Feigen und den Apfel dazugeben.

6 Tassen	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 bis 1 Tass	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 EL	Honig
1 EL	Butter Bio
1 EL	Datteln getrocknet
1 EL	Feige
1 Stück	Apfel (sauer)
1/2 EL	Haselnüsse
1/2 EL	Mandeln
1 Prise	Zimtpulver

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

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

Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Therapeutisch

Sehr kräftigend, stärkt nach fiebriger Erkrankung, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, entgiftet, stärkt Muskeln, lindert Blähungen, stärkt Magen.

Kalorien
427

In Sesamöl erst Zwiebeln, dann Karotten und etwas Lauch dünsten; Wasser aufgießen und mild köcheln; Sojasprossen und Endivienblätter zugeben und ziehen lassen; Tofuwürfel, etwas Ingwer hineingeben; am Schluss in etwas abgekühltem Kochwasser gelöstes Miso einrühren.

2 EL	Sesamöl
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
5 cm	Lauch (Porree)
3/4 Liter	Wasser
2 EL	Endiviensalat
2 EL	Sojasprossen
2 EL	Soja Tofu
1/2 TL	Ingwer frisch
2 EL	Miso

Gemüsenudeln mit Tomatensugo

Therapeutisch

Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen.

Kalorien
1.123

Tomaten mit wenig Wasser kochen, abgießen und den Saft auffangen, Tomaten in Stücke schneiden. Zucchini und Karotte grob raspeln. Olivenöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Schalotten darin sehr weich dünsten. Tomaten dazugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zu einer dicken Soße einköcheln. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Vollkornnudeln darin bissfest kochen. In der Garzeit der Nudeln in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Karotten darin unter Rühren braten, leicht salzen. Zucchini dazugeben, unter Rühren kurz anbraten. Die Gemüse sollen weich mit Biss sein. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Creme fraiche vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Tomatensauce garnieren.

125 g.	Tomate
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Zucchini
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Prise	Oregano getrocknet
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
200 g.	Nudeln (Weizen) mit Ei
1 EL	Olivenöl
2 EL	Creme fraiche

Gemüsesaft Getränk

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, Vertreibt innere Kälte, wirkt anregend.

Kalorien
64

Alle Zutaten schälen und mit dem Entsafter zu einem Getränk verarbeiten. Acerola darunterrühren.

20 g.	Sellerie Knolle
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Tomate
1 Stück	Knoblauch
1 TL	Salz
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Geröstete Hirse mit Pflaumenkompott

Therapeutisch

Unterstützt das Wasserlassen, Stärkt Milz und Niere, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.

Kalorien
557

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

Pflaumen mit Wasser, Vanille und Zimt 10 min. kochen, abseihen. Acerola dazugeben und zu der Hirse geben.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Tassen	Pflaume
1 Prise	Vanilleschote
250 g.	Wasser
1 Prise	Zimtpulver
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Geröstete Hirse mit Stangensellerie

Therapeutisch

Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, 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 Salbei oder Kresse kleingehackt drüberstreuen.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Stangen	Sellerie Stangensellerie
2 EL	Wasser
1 EL	Kräuter verschiedene
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)

Gerstenbrei mit Beeren

Therapeutisch

Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, stillt Husten, führt leicht ab, stärkt Niere, fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
563

Gerste mit Wasser, Ingwer und Kardamomkapseln in einem großen Topf aufkochen. Topf mit einem Deckel fest verschließen und auf kleiner Flamme etwa 2 Stunden lang kochen.

Für 2 Portionen vom gekochten Gerstenbrei etwa 2 Schöpflöffel in eine Schüssel geben. Mit Sonnenblumenkernen, Malz Kakaopulver und einer Prise Salz verrühren. Frische Beeren in den Brei rühren und mit frischer Minze oder Melisse bestreuen und servieren.

Tipp: Der vorgekochte Gerstenbrei (ohne Früchte) kann gut im Kühlschrank aufbewahrt werden und sowohl für süße oder pikante Gerichte verwendet werden, z.B. mit gedünstetem Gemüse oder mit Kompott aus Früchten der Saison.

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
2 Scheiben	Ingwer frisch
3 Kapseln	Kardamon
1 Prise	Salz
250 g.	Himbeere
1 Prise	Kakao
1 EL	Gerstenmalz
2-4 Blätter	Zitronenmelisse (frisch)

Gerstenbrei mit gedünsteter Birne

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz, kühlt Blase, Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, treibt Schweiß.

Kalorien
569

Die Gerste zu grobem Schrot mahlen und trocken anrösten. Heißes Wasser aufgießen, Ingwer und Kardamom hinzugeben und bei wenig Hitze zu einem Brei quellen lassen. Birne schälen und würfeln und mit wenig Wasser 10 Min. dünsten. Am Ende die gedünstete Birne, etwas Butter und Süßmittel zugeben.

Variante: Wenn es morgens schnell gehen soll, kann man an Stelle von Schrot Gerstenflocken verwenden.

10 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerste
2 Scheiben	Ingwer frisch
3 Kapseln	Kardamon
1 Prise	Salz
1 Stück	Birne
1/2 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

Gersten-Gemüse-Suppe

Therapeutisch

Nährt Blut, unterstützt das Wasserlassen, entgiftet, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, harmonisiert Stoffwechsel.

Kalorien
844

Gerste am Abend einweichen. Am nächsten Tag die Pilze separat einweichen. Zwiebel und Cumin in Öl bräunen, dann n Wasser aufkochen. Das kleingeschnittene Gemüse, etwas Salz, die Gerste und die Shiitakepilze hinzufügen und alles zu einer dicken Suppe weich kochen. Am Ende mit Pfeffer, Petersilie und etwas Butter abschmecken.

1 Tasse	Gerste
4 g.	Shiitake, getrocknet
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Messerspitz	Cumin (Kreuzkümmel)
1 EL	Sonnenblumenöl
300 ml	Wasser
2 Äste	Sellerie Stangensellerie
250 g.	Erbse, grün
1 Stück	Tomate
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Handvoll	Stangenbohnen (Fisolen)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Petersilie
1 TL	Butter Bio

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 Entenbrühe

Therapeutisch

Stärkt Magen, stärkt Blut, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
368

Entenklein mit Gemüse 2-3 Stunden köcheln. Brühe durch ein feines Tuch sieben und im Kühlschrank aufbewahren.

Variante: Die Innereien können weiterverwendet werden: Man schneidet sie fein und lässt sie einige Minuten mit frischem Gemüse in der Brühe ziehen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

1/2 Liter	Wasser
200 g.	Ente (Herz)
100 g.	Ente (Frühmastente, schlachtfrisch)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/2 Stück	Sellerie Knolle

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

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

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)

Therapeutisch

Niedriger Fettgehalt, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck.

Kalorien
421

Man kocht Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reife Geschmacksache). Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er. Wenn Sie das Gericht zum Frühstück essen möchten, können Sie den Reis auch kurz vor dem Zubettgehen aufsetzen. Sicherheitshalber sollten Sie vorher einmal unter Beobachtung für eine ähnlich lange Zeit das Verhalten Ihres Topfes und Herdes prüfen, damit nichts anbrennt.

1 Tasse Reis Sorte beliebig
6 Tassen Wasser

Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)

Therapeutisch

Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Verdauung, Harntreibend, stillt Blutung. Rosmarin fördert Verdauung.

Kalorien
1.143

Wasser, einen Schuss Rotweinessig, einige Wacholderbeeren, etwas Rosmarin, Knochen und Fleisch zum Kochen bringen. Karotte, Pastinake, etwas Lauch, Ingwer, Liebstöckelgrün, Nelke, Piment, Sternanis und etwas Salz hinzufügen; alles 4-8 Stunden köcheln und abseihen; Brühe im Kühlschrank aufbewahren.

500 g. Rind Suppenfleisch
200 g. Rind Fleischknochen
1 Schuss Essig (Rotweinessig)
8 Stück Wacholderbeere
1 Prise Rosmarin
3 Stück Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück Pastinake
1 Stück Lauch (Porree)
1/2 TL Ingwer frisch
1 Stiel Liebstöckel
2 Stück Nelke
6 Stück Piment
2 Stück Anis (gemeiner Fenchel)
1 TL Salz
1 1/2 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)

Hafer-Congee

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft, unterstützt Wehen.

Kalorien
486

Man kocht Hafer und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmacksache). Der Hafer quillt auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Hafer in einen Topf mit guter Isolierung und einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Hafer nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Hafer 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er.

1 Tasse Hafer
6 Tassen 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 Küchenkrepp 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)

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%

Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Petersilie regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet

Kalorien
235

Brühe erhitzen und das Eigelb versprudeln. Die gehackte Petersilie drüberstreuen und ca. 2 Min. ziehen lassen. In kleine Schlucken trinken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Stück	Huhn Eigelb
1 EL	Petersilie

Karottendrink

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Harntreibend, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend.

Kalorien
143

Hirseflocken mit 50 ml kaltem Wasser übergießen und 10 Minuten aufquellen lassen. Die frischen Karotten entsaften oder 200 ml. Karottensaft verwenden. Hirseflocken, Karottensaft, Mandelmus und Honig mit dem Mixer fein pürieren.

1 EL	Hirseflocken
400 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 TL	Mandelmus
1/2 TL	Honig

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 Frühlingszwiebel
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

Karottensuppe

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, regt Leberfunktion an.

Kalorien
419

In heißes Wasser große geschälte Karottenstücke geben; gar kochen und danach pürieren; mit gemahlenem Pfeffer, etw Muskat, einer Prise Salz würzen; einen Schuß Weißwein dazugeben und noch einige Minuten köcheln oder mit Orangen abschmecken; Petersilie nach Belieben dazugeben; etwas Rosenpaprika oder frischen Thymian unterrühren; mit gerösteten Pinienkernen oder Sonnenblumenkernen vor der Servieren bestreuen.

500 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Weißwein
alternativ zum	Orangensaft
2 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika pulver
alternativ zu R	Thymian getrocknet
1 EL	Pinienkerne
alternativ zu P	Sonnenblumenkerne

Karpfensuppe

Therapeutisch

Fördert Milchfluss und Schwitzen, löst Stagnation. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße.

Kalorien
998

Vorbereitung: Beim Einkauf im Fischgeschäft die Filets von einem mittelgroßen, ganzen Karpfen herauslösen und Fischk Rückgrat mit Gräten und Schwanz ebenfalls einpacken lassen.

Die Filetstücke in 1 cm große Würfel schneiden; etwas salzen und beiseite stellen.

Fischkopf, Rückgrat mit Gräten und Schwanz des Karpfens in reichlich kaltes Wasser geben; zum Kochen bringen und d Schaum abschöpfen; einen Spritzer Essig, einen frischen Zweig Thymian, Wacholderbeeren zufügen; Karotte, ein Stück Lauch und grob zerkleinerte Zwiebel hineingeben; eine dicke Scheibe Ingwer, einige Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz zugeben; etwa 1 1/2 Stunden köcheln und den Fond durch ein Sieb gießen.

Die Karpfenstücke in einen Topf geben; einen Schuß Weißwein zugießen; Rosenpaprika, Basilikumblättchen, fein gestift Karotten, getrockneten Thymian und den Fond zugeben und erwärmen; die Zutaten etwa 5 Minuten sieden lassen, bis di Fischstücke gar sind.

Varianten: Die Suppe mit Kuzu oder Kartoffelbrei andicken.

Dazu passt: Baguette und trockener Weißwein.

500 g.	Karpfen
1 Prise	Salz
1 TL	Essig (Apelessig)
1 Zweig	Thymian
8 Stück	Wacholderbeere
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Lauch (Porree)
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
3 Blatt	Lorbeerblatt
1/8 Liter	Weißwein
3 Blatt	Basilikum

Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße

Therapeutisch

Stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
667

Kartoffeln in der Schale weich dämpfen, abziehen und heiß durch die Kartoffelpresse passieren. Die heißen Kartoffeln mit Mehl, Grieß, Ei, Muskat und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 30 Minuten rasten lassen. Aus dem Teig mit mehlbestäubten Händen kleine Röllchen (2 cm) formen, davon 1 cm dünne Scheibchen abschneiden. Damit die typische Gnocchiform entsteht, die Teigscheibchen mit dem Daumen leicht eindellen. Gnocchi in leicht kochendem Salzwasser 6 - 8 Minuten ziehen lassen. Gnocchi mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Würfelig geschnittenen Sellerie, geriebene Zitronenschale, feingehackten Ingwer und gute Prise Muskat dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Mit dem Mixstab Gemüsebrühe, Sellerie, gehackten Basilikum und Creme fraiche zu einer glatten Soße pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Karotten, Zucchini, Blumenkohl und Brokkoli kleinschneiden und zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in 8 Minuten bissfest garen.

Soße nochmals erhitzen und zum Gemüse geben und über die Gnocchi anrichten.

250 g.	Kartoffel
25 g.	Weizen Mehl
15 g.	Weizen Gries
1 Stück	Huhn Eigelb
1 Prise	Muskatnuss
250 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
50 g.	Sellerie Knolle
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Muskatnuss
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 EL	Creme fraiche
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Zucchini
100 g.	Blumenkohl (Karfiol)
100 g.	Brokkoli
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 Kartoffelsoße unterrühren 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 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 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

Kürbis-Nockerln mit Tomate-Petersiliensoße

Therapeutisch

Schont die Verdauungsorgane. Appetitlosigkeit, Blähungen, beruhigt Nerven und Magen, hilft Fett zu verdauen, reduziert Blutdruck, regt Leberfunktion an, löst Stagnation

Kalorien
761

Kürbis mit einem scharfen Messer schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Kürbis Alufolie wickeln, im vorgeheizten Ofen bei 200 ° C 20 Minuten backen. Eventuell ausgetretenen Kürbissaft abgießen. Kürbis mit der Gabel fein zerdrücken. Kürbis und Ei glatt rühren. So viel Mehl einrühren bis ein Teig entsteht, aus welchem sich Nockerln abstechen lassen. Die Masse mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Teelöffel kleine Nockerln abstechen. Kürbisonockerln im siedenden Salzwasser ca. 7 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne den Zwiebel glasig rösten, die Tomatenwürfel, Salz und die gehackte Petersilie kurz andünsten.

Kürbisonockerl portionsweise mit der Tomate-Petersiliensoße anrichten. Parmesan dazu reichen.

100 g.	Hokkaidokürbis
2 Stück	Huhn Ei
100-150 g.	Weizen Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
2 EL	Parmesan
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 g.	Tomate
1/2 Bund	Petersilie
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 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 Prise	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kardamon
2 EL	Petersilie

Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, Reguliert Magen-Darm-Funktion, chronische Verstopfung, beugt Krebs vor. Harntreibend, stärkt Magen.

Kalorien
242

Alle Zutaten und 2-3 Eiswürfel im Mixer fein pürieren.

100 ml.	Mangosaft
100 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
100 ml.	Mineralwasser
1/2 Stück	Banane
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

Melanzani mit Olivenöl und Kurkuma

Therapeutisch

Fördert Durchblutung, lindert Entzündung, lindert Schmerzen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.

Kalorien
864

Melanzani in Scheiben schneiden und mit den Tomaten auf einem Backblech ausbreiten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Kurkuma, Kümmel und Salz würzen. Im Rohr 20 min. backen. Mit dem Weißbrot servieren.

2 Stück	Aubergine
4 EL	Olivenöl
4 Stück	Tomate
1/2 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Salz
4 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

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

Obstsaft Getränk

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
351

Orangen und Karotten schälen. Alle Zutaten würfelig schneiden, damit sie in die Saftpresse passen und entsaften. Mit Honig süßen.

2 Stück	Orange
4 Stück	Apfel (süß)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 EL	Honig

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 Frühlingszwiebel
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)

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 nahrhaft
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

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

Petersilien-Cremesoße

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, stärkt Magen, löst Stagnation, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel. Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
237

Gemüsebrühe mit geschälten, gewürfelten Kartoffeln, der Hälfte der fein gehackten Petersilie und Muskat zum Kochen bringen. Zugedeckt köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit dem Mixstab Gemüsebrühe, Kartoffeln, restliche frisch-gehackte Petersilie, Fenchel, Ingwer und Sauerrahm zu einer glatten Soße pürieren.

300 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
100 g.	Kartoffel
1 Bund	Petersilie
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Koriander
50 g.	Sauerrahm 15% Fett
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1 Prise	Ingwer Pulver

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 Lauchscheib 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

Polenta mit Pfirsich

Therapeutisch

Lindert Müdigkeit, stärkt Magen, Harntreibend, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen, lässt Urin und Gallensaft fließen, beugt Alterungsprozessen vor, stärkt Gehirnzellen.

Kalorien
591

Die Polenta in einen Topf mit heißem Wasser unter ständigem Rühren einrieseln bis die Polenta die gewünschte Konsistenz hat. Die Polenta vom Feuer ziehen und ca 10 min quellen lassen.

Frische Pfirsiche waschen und in Viertel schneiden. In die fertige Polenta die Pfirsiche hineinschneiden, Vanille und nach Geschmack Chilli dazugeben, umrühren und 3 min ziehen lassen.

Wintervariante: Eingelegtes Obst, Birne, Äpfel

2 Tassen	Wasser
1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
2-3 Stück	Pfirsich
1 Prise	Vanilleschote
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Zimtpulver

Porridge mit Rosinen und Sake

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, entschlackt die Haut, regt Nerven an, befreit Atmung, erhöht Körpertemperatur, treibt Schweiß.

Kalorien
427

Wasser und Milch und eine Prise Salz aufkochen. 4 EL grobe Haferflocken einstreuen und zu einem Brei verkochen, 4 EL feine Haferflocken mitkochen, am Herdbrand ausquellen lassen. In einem vorgewärmte Schüssel anrichten und mit flüssiger Obers übergießen.
Rosinen und Sake daruntermischen.

8 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
1/8 Liter	Wasser
1/8 Liter	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 Prise	Salz
2 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Rosinen
1 EL	Sake

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

Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, löst Stagnation, fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck, befeuchtet Lunge und Dickdarm, gegen Depressionen. Reis zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck.

Kalorien
1.070

Reis mit dem Salzwasser zustellen und garen.

Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Zusammen mit den Fleischstreifen in eine Schüssel geben. 1 EL Sojasoße mit der Weizenstärke vermischen und glattrühren. Danach über das Fleisch geben und alles 30 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln und Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.

Einen EL des Sesamöls in eine beschichtete Pfanne geben und das marinierte Putenfleisch scharf anbraten und warm stellen. Nun das restliche Öl in die Pfanne geben und das andere Gemüse darin anbraten. Nun das Fleisch dazugeben und mit Sojasoße und den Gewürzen abschmecken. Mit dem Reis anrichten. Die Cashewkerne vor dem Servieren über das Gericht streuen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser
200 g	Pute Brustfleisch
1 cm.	Ingwer frisch
1 Stück	Knoblauch
2 EL	Sojasauce
2 TL	Weizen Mehl
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Stück	Paprika
8 Stück	Champignon
2 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasauce
1 Prise	Curry
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
2 TL	Cashewnüsse

Putenrollen in Tomatenrahm

Therapeutisch

Verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, kuriert Bluthochdruck, hilft Fett zu verdauen, Blähungen, Übelkeit.

Kalorien
602

Kartoffeln in Salzwasser kochen und schälen.

Das Putenfleisch in Schnitzel schneiden. Champignons gründlich putzen, abreiben und blättrig schneiden. Die Pilze und gekochten Schinken auf die Putenschnitzel verteilen. Schnitzel aufrollen, mit einem Zahnstocher zustecken und von allen Seiten etwa 8-10 Minuten in Öl braten, evtl. etwas Flüssigkeit angießen.

Fleischtomate kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. die Pfanne geben. Kurz mit andünsten. Sahne zu den Putenröllchen und Tomatenstückchen geben. Kurz aufkochen lassen.

Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Putenröllchen mit der Soße und frisch gehacktem Basilikum servieren.

100 g.	Champignon
200 g	Pute Brustfleisch
100 g.	Pute Schinken
2 TL	Olivenöl
1 Stück	Tomate
2 EL	Sahne, süß 30%
1 Stück	Knoblauch
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Basilikum (frisch)
200 g	Kartoffel

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, Harttreibend.

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

Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet Darm, Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Kalorien
317

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorbereiteten verwenden.

Topf mit 3 cm Wasser befüllen und aufkochen lassen. Birnen vierteln (mit Haut und Kerne) und hineingeben und mit schwarzem Sesam 10 min zugedeckt köcheln lassen. Mit dem Reis mischen.

2 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück Birne
1 TL Sesam, Schwarzer

Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Viele Vitamin- und Mineralstoffe, hochwertiges Aminosäureprofil. Regulieren den Blutdruck und Blutzuckerspiegel, stärkt Magen.

Kalorien
527

Grundrezept für Reis-Congee kochen, Hühnerleber und Bocksdornfrüchte mitkochen; mit Sojasoße abschmecken.

5 Tassen Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Tasse Huhn Leber
1/2 Tasse Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet
1 Schuss Sojasauce

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

Rührei mit Blattsalat-Oliven-Tomaten

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, lindert Müdigkeit, verbessert Magen-Darm-Funktionen, fördert Verdauung, regt Leberfunktion, entgiftet, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.

Kalorien
419

In der Pfanne Olivenöl erhitzen. Tomate in Scheibe schneiden. Salat in kl Stücke zupfen. Tomaten, Salat und Oliven kurz andünsten. Inzwischen Eier mit Salz und Gewürzen mit einer Gabel verrühren. Die Ei-Gewürze-Masse in die Pfanne eingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Gewürze und Kräuter : Kurkuma, Petersilie, Basilikum, Schwarzkümmel
Variation : Zucchini, Rucola

2-3 Stück	Huhn Ei
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Stück	Oliven
1 Stück	Tomate
2 Blätter	Kopfsalat
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 EL	Petersilie
2-3 Blatt	Basilikum (frisch)

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 Darmes. 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 nahrhaft
200 g	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Kümmel
1/4 Stück	Zitrone Schale
2 EL	Crema 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	Crema fraiche
1 TL	Zitronensaft
400 g.	Kartoffel

Tee Mischung Harnsäuresenkend

Therapeutisch

Kalorien
0

Teemischung aus der Apotheke oder Reformhaus beziehen.

2 TL. der Mischung mit 1/4 Liter kochendem Wasser überbrühen, 10Min. ziehen lassen, abseihen.

Bei erhöhtem Harnsäurewert kann es zu Beginn einer Teekur zu Gelenkschmerzen kommen. Diese sind eine Reaktion auf die Ausspülung der Harnsäure aus dem Körper. Es soll sich auch in dieser Zeit viel bewegt werden, um den Ausscheidungsprozeß zu beschleunigen und zu unterstützen.

2 TL Teemischung Harnsäuresenkend
1/4 Liter Wasser

Tomate mit Mozzarella

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.

Kalorien
436

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Am Teller mit Salz, Basilikum und Olivenöl anrichten. Mit Weißbrot servieren.

1 Stück Mozzarella
2 Stück Tomate
1 Prise Salz
5 Blätter Basilikum (frisch)
2 EL Olivenöl
2 Scheiben Weißbrot (Weizenbrot)

Tomatensuppe

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, löst Stagnation, ungesättigte Fettsäuren, antioxidativ.

Kalorien
201

Zwiebel in Topf anrösten. Salz und Gewürze dazu. Kurz anrösten. Gewaschene und geviertelte Tomaten in die Pfanne geben. Umrühren und kurz anbraten. Ein viertel Liter Wasser dazu und zum Kochen bringen. Eine Viertel Stunde kochen und pürieren.

1 EL Olivenöl
1 Stück Zwiebel weiss
1 TL Basilikum (frisch)
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Salz
5 Stück Tomate
1 Prise Rosenpaprika pulver
250 g. Wasser

Wärmende Karottensuppe

Therapeutisch

Stärkt und wärmt, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen-Darm-Funktion.

Kalorien
400

In einem heißen Topf Walnussöl erhitzen und Zwiebeln anbraten; Karotten darin dünsten; Anis, Muskat, etwas Ingwer, Salz hinzufügen und alles weiter anbraten; Wasser oder Gemüse- bzw. Fleischbrühe zugeben; alles weich kochen und dann pürieren; am Ende Petersilie unterheben.

Empfehlung: Eignet sich für die kalte Jahreszeit, vor allem, wenn man als Flüssigkeit zum Aufgießen Fleischbrühe verwendet.

4 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL	Walnussöl
2 Stück	Zwiebel Schalotte
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 EL	Petersilie