

## Rezepte für DIÄTETIK - Stoffwechsel - Fettstoffwechsel - Hypercholester

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

### 8 Schätze Reis

Therapeutisch

**Harttreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, reguliert Innenorganfunktionen, stärkt Milz, lindert Diarrhö, reduziert Ausfluss, baut Lunge, Milz, Niere auf, beruhigt Nerven.**

**Kalorien**  
850

je 1 EL: Bai He (Lilienzwiebel), Longan (Longane/Drachenaugenfrucht), Yu Zhu (Wohlrriechender Weißwurz-Wurzelstock), Da Zao, Shan Yao (Yamswurzel, Yamswurzelknolle), Lian Mi, Yi Yi Ren (Samen der Hiobsträne), Qian Shi (Makannasternsamen)

Mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Min einweichen. Anschließend: 1 – 2 Tassen Reis (normal) hinzufügen und ¼ bis 1 Stunde köcheln, bis der Reis sehr weich ist. Oder: Mit Vollwertreis ca. 3 Stunden lang mit den Kräutern ein Congee kochen. Dann müssen die Kräuter nicht eingeweicht werden.

1 EL	Lilienzwiebel
1 EL	Longane
1 EL	Weißwurz
1 EL	Yamswurzel, Yamswurzelknolle
1 EL	Hiobsträne (Samen) YiYi Ren
1 EL	Makannasternsamen
2 Tassen	Reis Wilder (Naturreis)
8-10 Tassen	Wasser

### Adzukibohnen-Reis-Suppe

Therapeutisch

**Stärkt Milz, Herz und Niere und Magen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Durchblutung, lindert Entzündungen.**

**Kalorien**  
199

Eingeweichte Adzukibohnen und Rundkornreis im Verhältnis 4:1 so lange bei kleiner Hitze in Wasser kochen, bis ein dünner Brei entstanden ist. Nach Bedarf süßen; eventuell pürieren.

Wirkung: Dieses Rezept kräftigt Niere, Milz und Magen und ist besonders für Mütter mit zu wenig Milchfluss geeignet

8 EL	Adzukibohnen
2 EL	Reis Rundkornreis
2 Tassen	Wasser
1 EL	Honig

## 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 ca. 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

## Austernpilze mit Spargel

Therapeutisch

**baut Kräfte auf, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, stärkt Niere, baut Essenz auf, befeuchtet den Darm, regt Leberfunktion an, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an.**

**Kalorien**  
1.266

Biologisch angebaute Kartoffeln mit der Schale kochen, sonst Salzkartoffeln zubereiten. Den Spargel in Salzwasser mit einer Prise Zucker und Salz kochen. (Man kann eine alte Semmel mitkochen welche die Bitterstoffe aufnimmt.) Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne in der Butter leicht andünsten, bevor die mundgerecht geschnittenen Austernpilze in derselben Pfanne kurz angebraten werden. Unter mehrmaligem Umrühren 15 Minuten dünsten. Sake, Walnüsse und Petersilie zufügen und auf kleiner Flamme köcheln, während Sie Kartoffeln und Spargel abgießen. Zum Schluss noch etwas Kräutersalz drüberstreuen.  
Wenn kein frischer Spargel verfügbar ist, kann Spargel in Gläser verwendet werden.

1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Butter Bio
300 g.	Austernpilze
2 EL	Sake
2 EL	Petersilie
3 EL	Walnüsse
500g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker (weiß, aus Rüben)
1/2 Kg.	Kartoffel
1 Prise	Salz Kräutersalz

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

## Belugalinseneintopf mit Gemüse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.007

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

Passt sehr gut zu Reis!

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

## 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

## Bitzschnelle Zucchini-suppe

Therapeutisch

**Harntreibend, 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

## Bohnenpasta pikant süß

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
311

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

Mit Zuckerrübensirup und Zitronenschale verfeinern.

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

## Bulgur mit Tomaten und frischen Kräutern

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
205

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

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

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

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

## Bunte toskanische Bohnensuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
747

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

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

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

## 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)

## 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	Zitrone
1/2 Stück	Orange
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 TL	Orangenmarmelade
1 EL	Sahne, süß 30%
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## Datteln-Coco-Mandelmuss-Cous-Cous

Therapeutisch

**Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö.**

**Kalorien**  
1.451

Cous-Cous und Olivenöl in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten quellen lassen.  
Datteln zerkleinern und Apfel reiben. Cous-Cous mit einer Gabel auflockern. Datteln, Kokosflocken, Apfel und Mandelmus untermischen.

Süßen nach Geschmack. Gewürze und Aromen : Vanille, wenig Chili

Wintervariation : Birne,  
Sommervariation: Marille, Nektarine

2 Tassen	Couscous
4 Tassen	Wasser
6 Stück	Datteln getrocknet
3 EL	Kokosflocken
2 EL	Mandelmus
2 TL	Olivenöl
1 Stück gerie	Apfel (süß)
1 Messerspitz	Vanille
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)

## Dinkel mit Obst und Nüssen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
869

Dinkel in heißem Wasser aufsetzen und gar kochen.

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

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

## Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
445

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

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

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



## 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 mit gerösteten Walnüssen

Therapeutisch

**Stärkt Magen, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, antioxidativ, fördert Verdauung, regt an, löst Stagnation**

**Kalorien**  
1.369

In einem Topf ganz wenig Wasser erhitzen; Fenchel in Streifen geschnitten kurz andünsten; Muskat, etwas Ingwer gerieben, Salz, einen Schuß Weißwein, Rosenpaprika dazugeben; andünsten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist; etwas Olivenöl unterrühren; mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

Die Polenta in einen Topf mit heißem Wasser unter ständigem Rühren einrieseln bis die Polenta die gewünschte Konsistenz hat. Salzen.

Die Polenta vom Feuer ziehen und ca 10 min quellen lassen.

4 Stück	Fenchel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2 EL	Olivenöl
2 EL	Walnüsse
2 Tassen	Wasser
1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
1 Prise	Salz

## 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

## 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

## 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

## Gemüsetopf mit Provençalischer Pistou

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, löst Stagnation. Lindert Verstopfung, produziert Muttermilch.**

**Kalorien**  
1.103

### Soße

Tomaten, abziehen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl, fein gehackte Knoblauchzehe in einem Topf ein wenig einkochen. 1 Scheibe trockenes Toastbrot (zerkrümelt), frischer fein geriebener Parmesan, fein geschnittener Basilikum Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben.

### Suppe

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum kochen bringen, in grobe Scheiben geschnittenen Karotten, würfelig geschnittener Sellerie, würfelig geschnittene Kartoffel, kleine Röschen Brokkoli, kleingeschnittene Fenchelknolle, Erbsen, Thymian, Oregano und das Lorbeerblatt hinzufügen und 10 min. kochen lassen.

4 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und weitere 2 min. kochen.

Soße in eine Suppenschüssel geben. Zuerst nur einige Esslöffel. Kochend heiße Brühe damit verrühren, dann die Suppe nach und nach unterrühren.

200 g.	Tomate
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Scheibe	Toastbrot (Vollkorn)
30 g.	Parmesan
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Oregano getrocknet
1 1/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
150 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Sellerie Knolle
200 g.	Brokkoli
1 Stück	Fenchel
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Oregano getrocknet
1 Stück	Lorbeerblatt
50 g.	Erbse, grün
4 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 g.	Kartoffel

## 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 gedünsteter Birne

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz, kühlt Blase, Harntreibend, 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

## Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

**Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, regt Leberfunktion an, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
530

Gerste in der Pfanne trocken rösten, anschließend zu Schrot mahlen und mit Wasser, etwas Salz und Ingwer zu einem E kochen. Vor dem Servieren Öl und Petersilie unterheben.

Variante: Man kann dem Gericht noch einen besseren Geschmack verleihen, wenn man es mit vorbereiteter Gemüse- od Fleischbrühe kocht.

1 Tasse	Gerste
1 Prise	Salz
1/2 TL	Ingwer frisch
1 EL	Olivenöl
3 EL	Petersilie
2 Tassen	Wasser

## Geschnetzeltes mit Zucchini - Auch für Babys ab 12. Monat

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, Harntreibend. Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark. Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, stärkt Abwehrkraft.**

**Kalorien**  
1.689

Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Basilikum bestreuen. Die Zucchini waschen, schälen und dabei die Stiel- und Blütenansätze entfernen. Die Zucchini grob raspeln. 1 Esslöffel Öl erhitzen, das Putenfleisch darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Sahne dazugießen, den Deckel aufle und alles bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Die Zucchini raspeln und die Schmelzflocken hinzufügen, Deckel wieder auflegen und alles nochmals etwa 10 Minuten dünsten. (Für das Baby etwa 70 g Kartoffeln zerdrücken. Etwa 150 g Zucchini mit Fleisch darüber geben. Das Fleisch kleinschneiden, mit dem restlichen Keimöl vermischen.) Für die Familie Geschnetzelte mit der Brühe aufgießen, die Soja-Sauce dazugeben und noch 1-2 Minuten kochen lassen. Mit den Kartoffeln servieren.

300 g.	Pute Brustfleisch
1 EL	Zitrone Saft
1 TL	Basilikum
800 g.	Zucchini
2 EL	Maiskeimöl
125 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
125 g.	Sahne, süß 30%
1 EL	Sojasauce
2 EL	Hafer Schmelzflocken (Babynahrung)
800 g.	Kartoffel

## Getreidekaffee mit Kardamom

Therapeutisch

**Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, Vermindert Fettgewebe.**

**Kalorien**  
3

Wasser, Kaffee, Zucker und Kardamom aufkochen und setzen lassen

1 EL	Getreidekaffee
2 Kerne	Kardamon
1 Tasse	Wasser

## 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)

## Gurkensuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
382

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

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

## Heidelbeermus

Therapeutisch

**Heidelbeere abführend, baut Blut auf  
Nelke löst Stagnation. Zimtpulver erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung und Leitbahnfluss**

**Kalorien**  
10

Heidelbeeren mit Zimt und Nelke im Wasser 10 Min. kochen. Pürieren. Nach Wunsch süßen.

20 g.	Heidelbeere
1 Prise	Zimtpulver
1 Stück	Nelke
1/4 Liter	Wasser

## Herzhafter Polentabrei

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
524

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

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

## Hirse mit Birnen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.066

In heißem Wasser Hirse aufsetzen und gar kochen.

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

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

## Hühnersuppe mit Angelikawurzel und Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

**Stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck und Blutzuckerspiegel, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Schwitzen, löst Stagnation, Gut für Appetitlosigkeit, Blähungen.**

**Kalorien**  
231

Hühnerbrühe laut Grundrezepte. In den letzten 40 Minuten Angelikawurzel und Bocksdornfrüchte mitkochen.

Einnahme: Täglich 2-3 Tassen Brühe trinken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
5 g.	Angelikawurzel
50 g.	Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet

## Hühnersuppe mit Grünkern, Petersilie und Sake

Therapeutisch

**Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Regt Leberfunktion an, entgiftet. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an.**

**Kalorien**  
300

Die Zutaten in der Suppe 10 min. ziehen lassen.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
4 EL	Grünkern
2 EL	Petersilie
1 Schuss	Sake

## Humus

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.085

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

Würzen mit einigen Spritzern Zitronensaft, Petersilie.

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

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

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

## Italienischer Champignonreis

Therapeutisch

**Erfrischend und nährend, befeuchtend. Fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln, fördert Verdauung und Durchblutung, fördert das Wachstum, löst Stagnation**

**Kalorien**  
1.026

Rundkornreis mit kaltem Wasser aufsetzen und gar kochen; gemahlene Pfeffer, Salz, reichlich Zitronensaft, Rosenpaprika, etwas Olivenöl oder Butter dazugeben und alles gut durchmengen; reichlich feinblättrig geschnittene Champignons, Schnittlauch oder die grünen Teile der Frühlingszwiebel sowie etwas geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben.

Passt zu: Gemüse- und Tofugerichten, Gerichten mit Tomatensoße.

2 Tassen	Reis Rundkornreis
1/2 Liter	Wasser
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1 Schuss	Zitrone Saft
250 g.	Champignon
1 Prise	Rosenpaprika
1 TL	Olivenöl
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
2 EL	Parmesan

## Japanische Algensuppe

Therapeutisch

**Nährt Nieren-Yin, kühlt Hitze, löst Verhärtungen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen. Fördert Verdauung. Wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem**

**Kalorien**  
142

Wakame einige Minuten in Wasser einweichen, herausnehmen und das Wasser zum Kochen bringen. Fein geschnittene Zwiebeln und in feine Streifen geschnittene Wakame, Rettich und Karotten zugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Mit etwas abgekühltem Kochwasser lösen und am Ende dazugeben. Mit Petersilie und Frühlingszwiebeln bestreuen.

25 g.	Wakame
1/2 Liter	Wasser
1-2 Stk.	Zwiebel Schalotte
50 g.	Rettich (weiß, grün, lila-rot)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL	Miso
2 EL	Petersilie
1 EL geschnit	Zwiebel Frühlingszwiebel

## Karotten- Reisschleimsuppe

Therapeutisch

**Gegen Durchfall, bei Fieber, bakterizid, stärkt Immunsystem. Reduziert Blutdruck.**

**Kalorien**  
101

Karotten schälen und reiben. Die Reissuppe aufkochen und die geriebenen Karotten und Salz dazugeben. 10 Minuten kochen.

1 Tasse	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 TL	Salz

## Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
376

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

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

## 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

## Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
324

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

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

## Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
382

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

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

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

## Kartoffeln mit Bärlauch-Topfen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
508

Kartoffeln in Salzwasser kochen und schälen.

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

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

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



## Kartoffeln mit Topfensauce

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Hautprobleme. Gegen Blähungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden**

**Kalorien**  
2.482

Die Kartoffeln waschen und in reichlich Wasser etwa 20 Minuten garen. Den Topfen mit der Sahne und dem Käse cremig rühren. Die Sprossen waschen, fein hacken. Mit dem gehacktem Dill unterrühren. (Für das Baby 150 g Topfen mit dem Öl verrühren.) Den Rest mit Pfeffer, Salz und den Sonnenblumenkernen verrühren. Die Kartoffeln schälen, (dem Baby 200 g mit dem Topfen anrichten.

1 Kg	Kartoffel
500 g.	Topfen 20%
200 g	Sahne, süß 30%
80 g.	Edamer
2 EL	Alfalfasprossen
1 Bund	Dill
1 TL	Maiskeimöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1/2 TL	Salz
40 g.	Sonnenblumenkerne

## Kichererbsengemüse mit Rosinen

Therapeutisch

**Nährend baut Qi auf. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Entspannt bei Brustdruckgefühl, befeuchtet trockene Haut, hilft bei Inkontinenz. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln.**

**Kalorien**  
858

Vorbereitung: Kichererbsen in kaltem Wasser mehrere Stunden oder über Nacht einweichen. Danach: Einweichwasser wegschütten; die Kichererbsen in kaltem Wasser aufsetzen; 1 EL Hijiki zufügen und die Kichererbsen bißfest kochen; Sa am Ende der Kochzeit zugeben.

Separat. In einer heißen Pfanne Öl, kleingeschnittene Karotten (eine größere Menge als Kichererbsen), Rosinen, geriebene Ingwer, reichlich Cumin und Salz sanft braten, bis die Karotten halb gar sind; die Kichererbsen und Meeresalgen dazugeben; Zitronensaft, etwas Sauerrahm, Curcuma, Soja- oder Reismilch dazugeben; eine Prise Koriander, etwas Sojasoße untermengen; einige Minuten bei schwacher Hitze durchziehen lassen, bis die Karotten gar sind.

Rundkornreis mit dem Wasser aufsetzen, salzen und ca. 20 Min. kochen.

1 Tasse	Kichererbsen
1 EL	Hijiki
1 Prise	Salz
1 EL	Sonnenblumenöl
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL	Rosinen
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Schuss	Zitrone Saft
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Curcuma (Gelbwurz)
1 Schuss	Sojabohnenmilch
1 Prise	Koriander
1 Schuss	Sojasauce
1/2 Tasse	Reis Rundkornreis
3 Tassen	Wasser
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

## Kokosreis mit Kardamom

Therapeutisch

**Nährend und leicht erwärmend. Harntreibend, reduziert Blutzucker. Unterstützt das Wasserlassen. Regt Leberfunktion an, entgiftet. Gegen Depressionen.**

**Kalorien**  
1.065

Vorbereitung: Langkornreis in kaltem Wasser 1 Stunde einweichen und abtropfen lassen.

Danach: Frisches Wasser zum Kochen bringen; etwas Vollrohrzucker, reichlich gemahlene Kardamom oder einige Kardamomkapseln, geriebenen Ingwer und den Reis ins heiße Wasser geben und gar kochen.

Separat: In einem heißen Topf etwas Butter erhitzen; Kokosraspel, Cashewkerne und Rosinen darin rösten; den gekochten Reis und Salz dazugeben; Zitronensaft darüberträufeln; alles vermengen und einige Minuten durchziehen lassen.

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

1 Tasse	Reis Langkornreis
6 Tassen	Wasser
1 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 TL	Kardamon
1/2 TL	Ingwer frisch
2 EL	Butter Bio
2 EL	Kokosraspeln
1 EL	Cashewnüsse
1 EL	Rosinen
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
300 g.	Kürbis
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Koriander
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Curry
50 ml.	Wasser
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)

## 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 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

## Kürbisschnitzel mit Gewürzreis

Therapeutisch

**Stärkt Lunge und Milz, Harntreibend, reduziert Blutzucker, schützt Leber, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck, harmonisiert Leber**

**Kalorien**  
1.751

Das Fett in einem kleinen Topf schmelzen, Safran und Kurkuma hinzufügen, etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze leicht rösten, damit sich die Aromen entfalten, (Achtung! Die Gewürze dürfen auf keinen Fall verbrennen) Den Reis hinzufügen etwa 2 Minuten unter ständigem rühren braten, das Salz hinzugeben, kurz umrühren und das Wasser dazugießen, umrühren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Wasser fast vollständig aufgesogen ist, dann vom Feuer nehmen und mit immer noch geschlossenem Deckel beiseite stellen und quill lassen. Nicht umrühren! Wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist, ist der Reis fertig!

Mehl, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kürbisscheiben mit Wasser oder verrührtem Ei anfeuchten, die Scheiben in der Mehlmischung wenden und vorsichtig in Butter braten bis sie goldbraun sind und der Kürbis weich ist. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Gerstenmehl darin bräunen und vom Herd nehmen, die saure Sahne dazu rühren, salzen, pfeffern, die gehackten Kräuter unterziehen und die Soße über die gebratenen Kürbisscheiben geben. Dazu den Reis servieren.

1/2 EL Butterschmalz  
1 Briefchen Safran  
1 TL Kurkuma (Gelbwurz)  
1 Tasse Reis Basmatireis  
1 Tasse Wasser  
1/2 TL Salz  
6-8 Scheiben Kürbis  
1 Tasse Gerstenmehl  
1 Tasse Brösel (Weizenbrot, Semmel)  
1/2 TL Salz  
1 Prise Pfeffer (gemahlen)  
1 EL Butter Bio  
1 1/2 Becher Sahne, süß 30%  
2 EL Gerstenmehl  
3 EL Lauchzwiebel Schnittlauch  
3 EL Dill

## Kürbissuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
314

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

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

## Lachs auf Tomat-Spinat

Therapeutisch

**Nährt Blut, fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, stärkt Blut, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, fördert Schwitzen, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
2.188

Kartoffel schälen und würfelig schneiden, in Salzwasser garkochen.  
Den Lachs in Portionen schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten, sanft mit Salz und Pfeffer gewürzt langsam und gleichmäßig braten, später die Pinienkerne dazugeben und leicht anrösten.  
Spinat in Salzwasser blanchieren.  
Den klein geschnittene Lauch mit etwas Rapsöl leicht anschwitzen, den blanchierten Spinat dazugeben und gleichmäßig erwärmen.  
Kurz vor dem Anrichten die halbierten Cocktailtomaten zum Spinat geben und das Gemüse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Das Spinat-Lauch-Tomaten-Bett mit den Kartoffeln anrichten, den Lachs dazugeben und die gesalzenen Pinienkerne darüber streuen.  
Das Gericht mit wenig Olivenöl beträufeln und servieren.

500 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
600 g.	Lachs
2 TL	Rapsöl
100 g.	Tomate
700 g.	Spinat
1 Prise	Salz
4 EL	Pinienkerne
120 g.	Lauch (Porree)
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer weiss (gemahlen)

## Lauchsuppe mit Mandelmus

Therapeutisch

**Erwärmend und nährend. Fördert Schwitzen, löst Stagnation. Leicht abführend. Adstringierend, antibakteriell, belebend, beruhigend, blutbildend, blutreinigend, blutzuckersenkend. Fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere.**

**Kalorien**  
460

In heißes Wasser eine Prise Vollrohrzucker geben, kleingeschnittenen Lauch und eine Prise Salz dazugeben; köcheln, bis der Lauch halb gar ist; mit Zitronensaft, frischem Rosmarin oder Rosenpaprika abschmecken; Kuzu, Kartoffelmehl separat in kaltem Wasser auflösen; die Suppe damit eindicken; Mandelmus, einige Tropfen geröstetes Sesamöl, Pfeffer dazugeben und köcheln, bis der Lauch gar ist.

Variante:

Champignons mitkochen; sie bauen Säfte auf und mildern die yangisierende Wirkung des Lauchs.

1/2 Liter	Wasser
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
2 Stück	Lauch (Porree)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone Saft
1 Zweig	Rosmarin
alternativ zu R	Rosenpaprika
1/2 TL	Kuzu
1 EL	Kartoffelmehl
2 EL	Mandelmus
einige Tropfe	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer weiss (gemahlen)

Erde

## Linsen-Reis-Eintopf

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
696

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

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

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

## Marinierte Pute mit Cashewkernen aus dem Wok

Therapeutisch

**Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.**

**Kalorien**  
1.275

Vorbereitung: geschnetzeltes Putenfleisch, mit Reiswein knapp bedecken; über Nacht oder einige Stunden marinieren.

Danach: Abseihen und gut abtropfen lassen; in einem heißen Wok Sesamöl erhitzen; fein geschnittenen Ingwer anbraten; das Fleisch kurz anbraten; die Marinade dazugeben; Salz, Zitronensaft, Rotwein oder Rosenpaprika dazugeben; das Fleisch 2 - 3 Minuten in der Soße ziehen lassen; dann herausschöpfen; etwas Vollrohrzucker in die Soße im Wok geben; einige Frühlingszwiebeln (die weißen Teile), eine Prise Salz, kleingeschnittene Tomaten, 1 Tasse Hühnerbrühe dazugeben; köcheln, so dass die Zwiebeln noch knackig sind; geröstete Cashewkerne, das Fleisch in die Soße geben und erhitzen; mit Sojasoße abschmecken; das Grün der kleingeschnittenen Frühlingszwiebeln unterheben.

Nebenbei den Reis mit dem Wasser aufstellen, salzen und ca. 20 Min. kochen.

300 g.	Pute Brustfleisch
bis bedeckt	Sake
2 EL	Sesamöl
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
1/8 Liter	Rotwein
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
4 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
2 Stück	Tomate
1 Tasse	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
2 EL	Cashewnüsse
1 Schuss	Sojasauce
1 Tasse	Reis Basmatireis
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Marinierter Kabeljau auf Kürbispüree

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, stärkt Milz, Lunge, Magen und Nieren, Harntreibend, reduziert Blutzucker, Verstopfung, löst Stagnation, Blähungen.**

**Kalorien**  
806

Joghurt mit Oregano, Basilikum und Thymian vermischen. Fischfilets abwaschen, trockentupfen, in eine flache Form legen und mit der Marinade übergießen. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.  
Kartoffel in Salzwasser weichkochen und schälen.  
Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, den kleingewürfelten Kürbis hinzugeben und ca. 10 min. kochen. Oregano, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Creme fraiche dazugeben und mit dem Mixer pürieren.  
Fischfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, trockentupfen und salzen. Eine beschichtete, Grillpfanne mit 2 TL Öl bestreichen. Die Fischfilets auf beiden Seiten je 3 - 4 Minuten braten und mit den Kartoffeln auf dem Kürbispüree anrichten.

6 Stück	Kartoffel
200 g	Kürbis
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Oregano getrocknet
1/2 Stück	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 EL	Creme fraiche
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/4 TL	Oregano getrocknet
1/2 TL	Basilikum (frisch)
300 g.	Kabeljau
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Olivenöl

## 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)



## Minestrone

Therapeutisch

**Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.**

**Kalorien**  
843

Zwiebel separat in Öl und etwas Wasser in einem Topf glasig braten und mit Wasser aufgießen. Gemüse, Reis und Salz dazugeben und leise weiterköcheln; Tomaten, einen kleinen Thymianzweig, Basilikum und Lorbeer dazugeben und noch kurz ziehen lassen. Mit Parmesan servieren.

2 Stück	Zwiebel Schalotte
1 TL	Sonnenblumenöl
1/2 Liter	Wasser
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Handvoll	Wirsing/Grünkohl
1 Handvoll	Bohnen (grün, frisch)
3 Stück	Sellerie Stangensellerie
4 EL	Erbse, grün
1 Stück	Zucchini
1 Tasse	Reis Sorte beliebig
3 Blatt	Lorbeerblatt
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz
3 Stück	Tomate
1 Zweig	Thymian
2 EL	Parmesan
4 Blatt	Basilikum

## Mungbohnen-Eintopf

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.330

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

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

## Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen

Therapeutisch

**Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel.**

**Kalorien**  
608

### Sellerie-Topfen

Sellerie mit Gemüsebrühe nach Grundrezept, Kümmel und Zitronenschale zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln, bis die Sellerie weich und die Gemüsebrühe fast verdampft ist. Mit dem Mixstab die Sellerie-Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft fein pürieren, mit dem Topfen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Ofenkartoffeln

Ofen auf 200 ° C vorheizen.

Kartoffeln gut abbürsten, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben, nebeneinander auf ein Backblech setzen. Schnittflächen leicht salzen und mit Öl beträufeln. Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Sellerie-Topfen zu den Kartoffeln reichen.

80 g.	Sellerie Knolle
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Kümmel gemahlen
1/2 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Zitrone Saft
200 g.	Topfen 20%
1/2 EL	Creme fraiche
6 Stück	Kartoffel
2 TL	Olivener Öl
1 Prise	Salz

## 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 Avocadocreme mit Hüttenkäse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
2.455

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

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

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

## 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

## 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

## Polentaschnitte mit Ratatouille

Therapeutisch

**Stärkt Magen und Milz, lässt Urin und Gallensaft fließen. Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck.**

**Kalorien**  
902

Doppelte Menge Wasser zu Polenta mit Salz und Öl zum Kochen bringen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Vom Feuer nehmen und 20 min quellen lassen. Inzwischen geschnittene Zwiebel in Topf mit heißem Öl geben. Gewürfelte Zucchini, Tomaten und Melanzani dazugeben und ca 20 min dünsten. Basilikum, Thymian, Salz dazugeben. Blech mit Öl bestreichen, Polenta gleichmäßig auftragen und warten bis es fester wird.

Gekochte Ratatouille auf Polente darübergerben, portionieren und dann für paar min in den Backofen (eventuell mit geriebenen Parmesan).

Mit frischer Petersilie und fein geschnittenen Frühlingszwiebel bestreuen.

Der wertvolle Tipp: Die Polentaschnitten sind ideal für unterwegs

1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
2 Tassen	Wasser
1 Stück (groß)	Aubergine
2 Stück	Zucchini
2 Stück	Zwiebel weiss
4 Stück (pass)	Tomate
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 EL gehackt	Petersilie
1/2 TL	Thymian
2 EL gehackt	Zwiebel Frühlingszwiebel
4 Blätter	Basilikum
2 EL	Parmesan

## Porree-Kartoffel-Gratin

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, fördert Schwitzen, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
1.474

Kartoffeln waschen, schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und trockentupfen. Die Hälfte in eine flache gefettete Auflaufform geben.

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Apfel waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Porreeringe und Apfelscheiben drauf verteilen. Die restlichen Kartoffelscheiben obenauf geben.

Crème fraîche, Eigelb, geriebener Emmentaler, Jodsalz und Pfeffer verrühren, evtl. noch etwas Gemüsebrühe dazugeben und über den Auflauf gießen.

Bei 200°C im Backofen ca. 45 bis 50 Minuten goldgelb backen. Nach 30 Minuten mit Pergamentpapier abdecken, um ein Austrocknen des Gratins zu verhindern.

500 g.	Kartoffel
500 g.	Lauch (Porree)
1 Stück	Apfel (sauer)
125 g.	Crème fraîche
50 ml	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Stück	Huhn Eigelb
2 EL	Emmentaler
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## 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

## Reisbrei mit Hiobsträne (Samen) Yi Yi Ren

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen.**

**Kalorien**  
423

Reisbrei nach Grundrezept und eine halbe Tasse Yi Yi Ren und Zitronenschale mitkochen. 1 Stunde köcheln und danach Kresse drüberstreuen.

4 Tassen	Wasser
1 Tasse	Reis Sorte beliebig
1/4 Stück	Zitrone Schale
1/2 Tasse	Hiobsträne (Samen) YiYi Ren
1 EL	Kresse

## 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

## Reis-Congee mit Trockenfrüchten

Therapeutisch

**Durchblutungsstörungen, Durchfall, Fieber, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck. Stoppt Husten, unterstützt das Wasserlassen. Liefert Vitamin C.**

**Kalorien**  
420

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Etwas Butter bei kleiner Flamme zerlassen und klein geschnittene Trockenfrüchte mit 1/2 Tasse Wasser kurz darin dünsten. Die für die Mahlzeit gewünschte Menge an Reisbrei zugeben und erhitzen. Heiß servieren und bei Bedarf mit Ahornsirup nachsüßen.

Variante: Zusätzlich frisches Obst mit andünsten.

4 Tassen	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 EL	Butter Bio
6 EL	Aprikose getrocknet
1/2 Tasse	Wasser
1 Schuss	Ahornsirup

## Rhabarber-Apfel-Grütze

Therapeutisch

**Antioxidantien, Viel Vitamin C, führt ab, kühlt Hitze, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung,**

**Kalorien**  
360

Die Maisstärke mit 1/2 Tasse Apfelsaft glattrühren.  
Den Rhabarber in 1 Tasse Wasser 10 min. dünsten, den restlichen Apfelsaft zugeben und mit der angerührten Stärke abbinden, nochmals aufkochen.  
Mit dem Honig süßen und mit Vanille und Zimt würzen. Die Masse auf Dessertschälchen verteilen und mit Minze garnieren.

200 g	Rhabarber
300 ml.	Apfelsaft (Naturtrüb)
30 g.	Maisstärke
20 g.	Honig
1 Prise	Vanillezucker natur
1 Prise	Zimtpulver
2 Blätter	Pfefferminze

## 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

## Rindfleisch-Kürbis-Gemüse-Eintopf

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, reduziert Blutzucker, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen**

**Kalorien**  
1.477

Rindfleisch in Würfel schneiden. Kürbis schälen und würfeln. Porree in Ringe schneiden und geschälte Kartoffeln würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und würfeln.

Fleisch in Olivenöl andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das geputzte Gemüse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel und Fruchtzucker abschmecken.

30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

Noch einmal würzen und mit Petersilie bestreut und mit Weißbrot servieren.

350 g.	Rind Fleisch
350 g.	Kürbis
150 g.	Lauch (Porree)
350 g.	Kartoffel
150 g.	Tomate
2 EL	Olivenöl
125 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Kümmel gemahlen
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1/2 Bund	Petersilie
4 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## Rindfleischsalat

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen, stärkt Blut, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, kühlt und befeuchtet, Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
249

Das Fleisch mit dem Grundrezept einer Rinderbrühe kochen und auskühlen lassen. In ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschote und Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mischen. Salatmarinade herstellen und darüber gießen, abschmecken und durchziehen lassen.

50 g.	Rind Fleisch
20 g.	Zwiebel weiss
30 g.	Paprika
30 g.	Gurke (Gewürzgurke)
2 TL	Essig (Apfelessig)
2 TL	Rapsöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch
2 Scheiben	Brot mit Johannisbrotkernmehl



## Rosmarinkartoffeln

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
377

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

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

## Rucolasalat mit Tomaten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
129

In einer Salatschüssel Olivenöl, frisch gemahlene Pfeffer, Salz, Essig, in kleine Würfel geschnittene Tomaten verrühren reichlich fein zerrupfte Rucolablätter untermengen.  
Varianten: Walnüsse untermengen. Shiitakepilze in feine Streifen schneiden: Eine Hälfte in etwas Butter braten und zusammen mit der anderen Hälfte roher Shiitake unter den Salat mengen. An Stelle von Shiitake können Champignons verwendet werden.  
Dazu passt: getoastetes Brot, Polenta.

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

## Russischer Kasha mit Weißkohl

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, lindert Schmerzen, entgiftet, fördert Verdauung, fördert Appetit, löst Stagnation, regt Blutproduktion und Stoffwechsel an, baut Fett ab.**

**Kalorien**  
501

Buchweizen trocken goldgelb rösten; kochendes Wasser zugießen, kurz aufkochen und dann quellen lassen, bis er weich ist; Weißkohl fein raspeln und unterheben mit Muskat, etwas Salz würzen; am Schluss etwas Petersilie, Kümmel und Bu hinzufügen.

1 Tasse         Buchweizen Vollkorn  
2 Tassen       Wasser  
1 Prise         Muskatnuss  
1 Prise         Salz  
1 EL             Petersilie  
1 Prise         Kümmel  
1 TL             Butter Bio  
1 Handvoll     Weißkohl/Weißkraut

## Schnellpolenta mit Avocado und Frühlingszwiebel

Therapeutisch

**Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, stärkt Magen und Milz, lässt Urin und Gallensaft fließen, löst Stagnation, ungesättigte Fettsäuren, antioxidativ.**

**Kalorien**  
899

Wasser erhitzen, Öl, Zitrone und Gewürze dazugeben.

Wenn das Wasser kocht, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und 2 min kochen

Wenn fest, dann ist die Polenta schon fertig

Gewürfelte Avocado und geschnittene Frühlingszwiebel unter Polenta mischen. Frischen Basilikum daraufstreuen.

1 Tasse	Mais (Schnellpolenta)
2 Tassen	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Schuss	Zitrone Saft
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Stück	Avocado
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 TL	Basilikum (frisch)

## Schwarzaugenbohnen-Eintopf

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Unterstützt das Wasserlassen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Arteriosklerose vor.**

**Kalorien**  
702

Bohnen über Nacht einweichen. In einem Verhältnis von 1:2 die Bohnen mit dem Reis zusammen weich köcheln. Je nachdem, wie heiß die Flamme ist und wie dünn das Gericht sein soll, muss mehr Wasser hinzugefügt werden.

Variante: In Öl angebratene Gemüse wie Karotten, Sellerieknolle, Zwiebeln oder Lauch dazugeben.

1 Tasse	Schwarzaugenbohnen
2 Tassen	Reis Sorte beliebig
10 Tassen	Wasser

## 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)

## Spargeln an Zitronenpesto

Therapeutisch

**Harntreibend, fördert Durchblutung, beugt Krebs vor. Stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Erbrechen.**

**Kalorien**  
343

Spargeln waschen, die weißen ganz, die grünen nur am unteren Ende schälen und schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Im Dampfsieb die weißen ca. 12 Min., die grünen ca. 10 Min. garen. Die Zitrone in kleine Stücke schneiden, Kerne entfernen. Die restlichen Zutaten begeben und zu einer sämigen Sauce pürieren. Die Spargeln anrichten und mit Zitronenpesto überziehen.  
Dazu passt Reis, Bulgur oder Hirse

500 g.	Spargel (grün oder weiß)	E
1 Stück	Zitrone	H
1/2 Tasse	Wasser heiss	F
1 Prise	Boxhornkleesamen	F
2 EL	Olivenöl	E
1 EL	Mandeln	E
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß	E
1 Zehe	Knoblauch	M
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)	M
1 Prise	Salz	W

## Tee Grüner

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
2

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

1 TL	Grüner Tee
1 Tasse	Wasser

## Tee Melissentee

Therapeutisch

**Beruhigende 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 Schwarztee (Russischer Tee)

Therapeutisch

**Schwarztee fördert Durchblutung**

**Kalorien**

7

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

1 EL Schwarztee

1 Tasse Wasser

## Tofu-Schwarzbohnen-Chilli mit Reis

Therapeutisch

**Unterstützt das Wasserlassen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Arteriosklerose vor. Zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck, stärkt Immunsystem.**

**Kalorien**

1.374

In einem großen Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zwiebeln, Paprika und Chilipulver hineingeben und 2 Minuten braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die übrigen Gewürze dazugeben, unter ständigem Rühren mitrösten, bis das Aroma aufsteigt. Das Mehl darüberstäuben, 2 Minuten mitrösten und darauf achten, dass die pastenartige Gewürzmischung nicht anbrennt. Mit Sherry ablöschen, die schwarzen Bohnen (Dose) hineingeben und mit den Gewürzen verrühren. Mit der Hühnerbrühe aufgießen, das Lorbeerblatt hinzufügen und den gehackten Knoblauch unterrühren. Die Bohnen 30 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf noch etwas Hühnerbrühe aufgießen. Während der letzten 10 Minuten die Tofuwürfel mitgaren. Der Tofu kann leicht zerfallen und sollte deshalb sehr behutsam mit einem Holzlöffel untergehoben werden. Zum Schluss das Lorbeerblatt herausfischen und das Tofu-Schwarzbohnen-Chilli mit Reis servieren.

60 ml. Rapsöl  
2 Stück Zwiebel weiss  
1 Stück Paprika  
1/2 EL Chilli (Schote oder gemahlen)  
1 Prise Pfeffer Cayenne  
1 TL Koriander  
1 TL Thymian  
1 TL Nelke  
2 EL Dinkel Vollkornmehl  
1 EL Sherry  
250 g. Soja Tofu  
2 Dosen (400 g) Schwarze Bohnen  
350 ml. Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend  
1 Stück Lorbeerblatt  
6 Stück Knoblauch  
6 Tassen Wasser  
1 Tasse Reis Basmatireis

## 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

## Tsampa mit Marmelade oder Obstkompott

Therapeutisch

**Stärkt Milz, kühlt Blase, Harntreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt. Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, lindert Diarrhö.**

**Kalorien**  
280

Tsampa mit kochendem Wasser übergießen und mit einem Löffel umrühren bis ein Brei entsteht. Butter, Marmelade, Sonnenblumenkerne und geriebenen Apfel dazugeben. Süßen nach Geschmack mit Honig, Vollrohrzucker, oder Gerstenmalz  
Gewürze und Kräuter: frische Minze, Vanille oder Kakao, Anis, Zimt

Sommer: Marmelade oder Kompott nach Wahl  
Winter: Nüsse und Apfel oder Birne

3 EL	Tsampa (geröstetes Gerstenmehl)
6-8 EL	Wasser
1/2 TL	Butter Bio
1 EL	Erdbeermarmelade
2 TL	Sonnenblumenkerne
1 Stück gerie	Apfel (süß)

## Ungarischer Reissalat

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, stärkt Niere und Blase, Harntreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße, stärkt die Muskeln, reguliert Innenorganfunktionen.**

**Kalorien**  
842

Reis in reichlich kochendem Salzwasser körnig weich kochen und abtropfen lassen. Tomaten und Paprikaschote waschen und entkernen. Beide klein würfeln. Champignons (aus der Dose oder mit Rapsöl kurz anrösten) und Käse in kleine Würfel schneiden und zum Reis geben. Marinade herstellen und mit den Zutaten vermischen, Kühl stellen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
100 g.	Tomate
50 g.	Paprika
30 g.	Champignon
30 g.	Edamer
45 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 Prise	Salz
1 EL	Kräuter verschiedene
2 EL	Rapsöl
1 TL	Senf
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Vollmilch-Getreide-Brei

Therapeutisch

**Entzündungshemmend, antiallergisch, kreislaufstabilisierend, stoffwechselregulierend. Senkt Blutzucker und Cholesterin, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze.**

**Kalorien**  
205

(Kleinkinder ab 6.-8.Monat:)

Die Milch mit den Vollkornflocken aufkochen und quellen lassen. Das pürierte Obst dazugeben.

Wechseln Sie zwischen Weizen, Hafer und Dinkelvollkornflocken sowie die Obstsorten. So erhalten Sie eine Vielfalt von Geschmacksrichtungen.

200 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
50 ml.	Wasser
20 g.	Dinkel Flocken
20 g.	Obstmischung Fruchtsaft

## 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

## Weizengriesbrei mit rosa Grapefruit

Therapeutisch

**Leicht abführend. Fördert Verdauung. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Erwärmt Magen und Milz.**

**Kalorien**  
797

Die Milch in einen Topf geben und auf dem Herd erhitzen. Ist die Milch warm, dann den Gries mit einem Schneebesen einrühren. Den Zucker hinzugeben. Auf kleiner Flamme heißhalten, und warten bis der Grieß die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In einen Teller geben, kleingeschnittene Spalten der Grapefruit dazugeben. Den Brei mit Zucker + Zimt bestreuen

1/2 Liter	Kuhmilch (1,5 % Fett)
100 g.	Weizen Gries
40 g.	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1/2 Stück	Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo
2 TL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Prise	Zimtpulver

## Zwetschkenkuchen

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