

Rezepte für Allgemein - Durchblutungsstörung

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

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

Baby Zartes Fenchel-Gemüse - ab 6. Monat

Therapeutisch

Lindert Verstopfung, regt Nerven an, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen. Fördert Verdauung.

Kalorien
140

Die Kartoffel waschen und mit einem Sparschäler schälen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Fenchel waschen fleckige, dunkle Stellen entfernen und die Knolle kleinschneiden. Beides mit 2 Esslöffeln Wasser in einem kleinen Topf zu kochen bringen. Bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten garen. Die Kümmelkörner herausfischen. Das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren und dabei die Butter unterrühren.

Fenchel und Kümmel beruhigen den Magen und beugen Blähungen vor. Außerdem enthält Fenchel besonders viel Vitamin C und Folsäure. Eine ideale Mahlzeit für kranke Kinder.

1 Stück Kartoffel
100 g. Fenchel
2 EL Wasser
1 EL Butter Bio

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)

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 würfeliggeschnitten), 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

Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

Harntreibend, 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 Muskat, Salz, 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

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; dünsten, 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

Fenchel-Reissuppe

Therapeutisch

Stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung

Kalorien
311

In der Reissuppe nach Grundrezept den Fenchel weich kochen. Vor dem Servieren einen Stück Butter und etwas Sojasauce zugeben.

300 ml.	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
1/2 Stück	Fenchel
1 EL	Butter Bio
1 Schuss	Sojasauce

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

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

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

Gurkensalat

Therapeutisch

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

Kalorien
54

Gurke (nicht BIO schälen) dünn schneiden und würzen.

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

Gurkensuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
382

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

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

Kabeljausuppe mit Tomaten

Therapeutisch

Stärkt Milz und Niere; fördert das Wasserlassen. Kräftigt Nieren. Fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
704

Zwiebel, Anis und frisch geriebenem Ingwer in Öl anbraten; Tomaten zugeben und mitdünsten. Mit etwas Wein und Fischsuppe aufgießen. Alles 10-15 Minuten sanft köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken; die Kabeljaustücke zugeben und sanft erhitzen. Am Schluss mit Petersilie garnieren.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Fischbrühe
1/2 Liter	Grundrezept für eine Fischbrühe
250 g.	Kabeljau
250 g.	Kabeljau
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Ingwer frisch
1 TL	Olivenöl
1 TL	Olivenöl
1 Stück	Tomate
1 Stück	Tomate
1/8 Liter	Weißwein
1/8 Liter	Weißwein
1 Prise	Salz
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL gehackt	Petersilie
1 EL gehackt	Petersilie

Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Therapeutisch

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

Kalorien
324

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

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

Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
382

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

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

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

Kartoffeln mit Bärlauch-Topfen

Therapeutisch

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

Kalorien
508

Kartoffeln in Salzwasser kochen und schälen.

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

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

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

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, geriebener 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

Kürbissuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
314

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

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

Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

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

Kalorien
704

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

150 g.	Linsen rot
150 g.	Kastanien (Maronen)
1 EL	Olivenöl
2 TL	Curry
1 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

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)

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	Crème fraîche
6 Stück	Kartoffel
2 TL	Olivöl
1 Prise	Salz

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)

Proventialische Nudelpfanne

Therapeutisch

Fördert Durchblutung, lindert Entzündung, lindert Schmerzen, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
391

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Gemüse waschen, Aubergine und Zucchini in Würfel schneiden. Paprikaschote entkernen, Rippe entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch, Faschiertes Rindfleisch und vorbereitetes Gemüse in erhitztem Öl andünsten, mit Gemüsebrühe und Tomatensaft aufgießen und fertig garen. Teigwaren zur Sauce geben und untermengen. Das Ganze erwärmen und mit den Gewürzen und dem Salz abschmecken.

200 g	Nudeln (Vollkorn) mit Ei
60 g.	Aubergine
60 g.	Zucchini
50 g.	Paprika
50 g.	Rind Fleisch
2 Stück	Knoblauch
5 g.	Rapsöl
60 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
75 ml.	Tomatensaft
1 Prise	Oregano frisch
1 Prise	Rosmarin
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz

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)

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 jeden 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

Rote Bete-Suppe mit Sauerkraut-Kartoffelplätzchen

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.
Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Leicht Abführend.

Kalorien
256

Rote Bete und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, mit der Gemüsebrühe, Sesamöl und dem Zitronensaft aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.
Für die Plätzchen werden die Kartoffeln geschält, in dünne Scheiben geschnitten und mit Butter bestrichen. Bei 200° C im Backofen 1/4 Stunde goldgelb backen. Fein gehacktes Sauerkraut in Butter anschwitzen, saure Sahne, Majoran und Salz dazugeben. Diese Masse wird auf die Kartoffelscheiben verteilt, mit Sesamkörnern bestreut und noch einige Minuten bei 200° C überbacken.
Suppe pürieren und mit Salz und Sahne abschmecken. Die fertige Suppe mit den Sauerkraut-Kartoffel-Plätzchen servieren.

125 g. Rote Rübe
25 g. Kartoffel
1/4 Liter Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/4 Zitrone Saft
1 Prise Salz
1/2 TL Sesamöl
50 g. Kartoffel
1 TL Butter Bio
25 g. Sauerkraut
1 TL Sahne sauer 10%
1 TL Sesam, Weißer
1 Prise Majoran
1 Prise Salz

Rote-Bete-Salat mit Salatgurke

Therapeutisch

Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel. Fördert Durchblutung, stärkt Muskeln, antioxidativ. Stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid.

Kalorien
491

Rote Bete weichkochen, schälen und würfeln; Salatgurke schälen und würfeln.
Dressing: Olivenöl, etwas Vollrohrzucker, Pfeffer, Senfpulver, Dill, fein geschnittene Frühlingszwiebel, Salz, Essig, etwas Sauerrahm und eine Prise Rosenpaprika verrühren;
die rote Bete unterheben und ziehen lassen; die Gurken erst kurz vor dem Servieren dazugeben, damit sie ihre helle Farbe behalten.
Dazu passt: Hirse, die zusammen mit dem Salat eine einfache, leichte Mahlzeit ergibt.

4 Stück	Rote Rübe
1 Stück	Gurke
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise Pulver	Senfsamen
1/2 TL gehac	Dill
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Salz
1 Spritzer	Essig (Apelessig)
2 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Rosenpaprika

Schwarze Bohnen mit Avocado

Therapeutisch

Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen. Unterstützt das Wasserlassen, senkt den Cholesterinspiegel, beugt Arteriosklerose vor. Fördert Durchblutung, stärkt Muskeln. Fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
791

Vorbereitung am Vortag: 2 Tassen schwarze Bohnen in etwa 6 Tassen kaltem Wasser 6- 8 Stunden einweichen
Danach - ebenfalls am Vortag: Einweichwasser wegschütten; die schwarzen Bohnen mit 4 Tassen frischem kaltem Wasser aufsetzen; einen Spritzer Zitronensaft, etwas Bockshornkleesamenpulver, 1 EL Sesamöl, 1 TL geriebenen Ingwer zufügen; ein Stück Wakame oder 1 EL Hijiki dazugeben; etwa 45 Minuten köcheln lassen; mit dem Pürierstab pürieren; mit reichlich Sojasoße abschmecken.
Am Morgen: ½ Avocado pro Portion schälen und in Schiffchen schneiden; zusammen mit der warmen Bohnenpaste servieren.
Hinweis: Die schwarzen Bohnen können für 2 - 3 Tage vorgekocht werden, um dann mit wenig Aufwand als Frühstück oder für andere Mahlzeiten verwendet zu werden.

1 Tasse	Schwarze Bohnen
4 Tassen	Wasser
1 Spritzer	Zitrone
1 Prise (Pulve	Boxhornkleesamen
1 EL	Sesamöl
1 TL	Ingwer frisch
2 cm.	Wakame
1 Schuss	Sojasauce
1 Stück	Avocado

Spinat mit Sesammus (Tahin)

Therapeutisch

Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, reinigt Blut, verbessert Bauchspeicheldrüsenfunktion. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Sanftes Abführmittel.

Kalorien
600

Kartoffeln kochen und schälen. Wasser erhitzen. Spinat blanchieren. Wasser abschütteln und trocknen lassen und mit Sesammus verrühren.

500 g. Kartoffel
1 Prise Salz
1/4 Liter Wasser
1 Kg Spinat
2 EL Sesam Paste (Tahini)

Suppe mit Gurken und Tomaten

Therapeutisch

Harttreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel. Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Beruhigt Nerven und Magen.

Kalorien
274

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Im Kühlschrank abkühlen. Beim Servieren mit kleingeschnittenen Semmelwürfel und kleingeschnittenem hartgekochtes Ei bestreuen.

1 Stück Gurke
4 Stück (sehr) Tomate
1 Stück Zwiebel weiss
1/2 Stück (grü) Paprika
1 Prise Salz
1 Schuss Essig (Apfelessig)
1 Tasse Wasser
2 Stück Huhn Ei

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 Hagebuttentee

Therapeutisch

Reguliert Verdauung, fördert Durchblutung.

Kalorien
8

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

2 EL Hagebuttentee
1/2 Liter 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. Zu 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	Schwarze Bohnen
350 ml.	Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend
1 Stück	Lorbeerblatt
6 Stück	Knoblauch
6 Tassen	Wasser
1 Tasse	Reis Basmatireis