

## Rezepte für Allgemein - Erschöpfungssyndrom

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

### Andalusischer Fischtopf

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.391

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

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

### Bad mit Rosmarin

Therapeutisch

**anregend**

**Kalorien**  
4

Bad einlassen und ein zugebundenes Stoffsäckchen mit dem Rosmarin in das Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen. Das Säckchen kann mehrmals ausgedrückt werden bevor man es herausnimmt.

1 Säckchen	Rosmarin
------------	----------

## Bandnudeln mit Blattspinat

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.445

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

Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

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

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

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

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

## Bärlauch-Röhrei-Brote

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
720

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.  
In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Eier versprudeln und den Bärlauch, Salz und Pfeffer unterrühren. In die Pfanne gießen und so lange rühren bis sich das Ei von der Pfanne gelöst hat und feine Klumpen bildet. Auf Vollkornbrot scheiben anrichten.

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

## Bratapfel

Therapeutisch

**Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung, Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Nierenschwäche, Rücken- und Bauch-Schmerzen, Impotenz, Nierenschwäche**

**Kalorien**  
1.632

Die Äpfel waschen, einen Deckel abkappen, Kerngehäuse mit einem Teelöffel ausstechen so dass unten der Apfel dicht bleibt.

Nüsse, Mandelstifte, Fruchtzucker, Milch, Vanillezucker, Zimt gut vermischen. Masse in die Äpfel füllen. Die Deckel wieder aufsetzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 C° ca. 20 Min. backen.

Staubzucker und Zimt mischen.

Vanille-Joghurt auf Teller verteilen, jeweils 1 Bratapfel darauf setzen, mit Zimt-Staubzuckermischung bestreuen. Sofort h servieren!

4 Stück	Apfel (sauer)
50 g.	Haselnüsse
50 g.	Mandeln
1 Prise	Zimtpulver
1 EL	Zucker Fruchtzucker
1 Paket	Vanillezucker natur
2 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
3 EL	Zucker (Staubzucker)
1 Prise	Zimtpulver
3 Becher	Joghurt Vanille

## Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
296

Brokkoli zugedeckt in einem Siebeinsatz über Wasserdampf in 8 Minuten bissfest garen. Brokkoli fein hacken.

Topfen, Joghurt, Parmesan und Zitronenschale gut verrühren. Käsecreme mit Brokkoli, Basilikum und Schnittlauch vermischen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem knusprig getoasteten Toastbrot servieren.

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

## Buntes Reisgericht

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.312

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

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

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

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

Mit frischen gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

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

## Dicke Erbsensuppe für den Winter

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
370

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

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

## Dinkel mit Obst und Nüssen

Therapeutisch

**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 darübergeben.

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

## 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

## Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
812

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

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

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

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

## 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

## Frühlingsalat

Therapeutisch

**Blutbildend, blutreinigend, harntreibend, Magenbeschwerden, Verdauungsschwäche, Verstopfung, Durchfall, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, entgiftet, lindert Entzündungen, Harntreibend.**

**Kalorien**  
648

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

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

## 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

## Gemüsereis

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
911

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

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

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

## Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

**Harntreibend, 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 Brei kochen. Vor dem Servieren Öl und Petersilie unterheben.

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

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

## Heidelbeer-Topfen mit Acaipulver

Therapeutisch

**Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Hautprobleme. Abführend, baut Blut auf, antibakterielle Wirkung. Antioxidativ.**

**Kalorien**  
475

Die Heidelbeeren in einem Sieb abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Mit Orangensaft und Ahornsirup beträufeln und das Acaipulver unterrühren. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten bis sie duften und auf einem Te abkühlen lassen. Mit etwas Zimt bestäuben. Quark und Zucker glatt rühren. Abwechselnd mit den marinierten Heidelbeeren in Gläser schichten und mit den Mandelsplittern garnieren.

200 g	Heidelbeere
2 EL	Orangensaft
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Mandeln
250 g.	Topfen 20%
1 EL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
2 TL	Acaipulver
1 Prise	Zimtpulver

## 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

## Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
235

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

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

## Joghurt mit Honig und Nüssen

Therapeutisch

**Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, fördert Wundheilung. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid. Löst Steine.**

**Kalorien**  
258

Joghurt mit Honig und feingehackten Nüssen mischen.

125 g.	Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
2 EL	Honig
1 EL	Walnüsse

## Kaffee

Therapeutisch

**Unterstützt das Wasserlassen, regt Appetit an, entgiftet, erhöht Blutzucker, harmonisiert Herz-Rhythmus**

**Kalorien**  
16

Je nach Geschmack einen Filterkaffee, Espresso oder "Türkischen" zubereiten.

1 EL	Kaffee
1 Tasse	Wasser
1 TL	Zucker (weiß, aus Rüben)

## 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

## Karpfensuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
998

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

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

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

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

Varianten: Die Suppe mit Kuzu oder Kartoffelbrei andicken.

Dazu passt: Baguette und trockener Weißwein.

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

## Kartoffel 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)

## Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
434

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

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

## Kartoffeltaschen mit Wildkräutern mit Tomatensauce

Therapeutisch

**Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, regt Leberfunktion an, fördert Wasserlassen, löst Stagnation, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden.**

**Kalorien**  
2.088

### Tomatensauce

Öl erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebel mit dem zerdrückten Knoblauch andünsten. Tomatenpüree zu den Zwiebeln geben. 2 Minuten unter Rühren eindicken lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne hinzugeben und in eine feuerfeste Form geben.

### Kartoffelteig

Festkochende Kartoffel gar kochen, abgießen, schälen und durchpressen. In einer Schüssel mit Mehl, Parmesan, Ei, und Gewürzen vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 5 cm große Vierecke schneiden

### Kräuterfüllung

Kräuter hacken und mit Öl, Knoblauch, Topfen, Mayonnaise, Kräutersalz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer zu einer cremigen Masse vermischen. Auf die Teigflecken mit einem Löffel in die Mitte geben. Zu einem Dreieck zusammenklappen, Rand festdrücken und die Taschen in reichlich Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Auf die Tomatensauce geben, mit dem geriebenem Käse bestreuen und im Ofen goldbraun überbacken.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Stück	Knoblauch
400 g.	Tomatenpüree
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Sahne, süß 30%
650 g.	Kartoffel
200 g	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
50 g.	Brennnessel
30 g.	Löwenzahn (junger)
30 g.	Schafgarbe
10 g.	Kerbel getrocknet
10 g.	Spitzwegerichtee
50 g.	Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Knoblauch
4 EL	Topfen 20%
1 EL	Mayonnaise 50%
1/2 TL	Salz Kräutersalz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
10 dag.	Emmentaler

## Kopfsalat mit Essigdressing

Therapeutisch

**Lindert Müdigkeit, verbessert Magen-Darm-Funktionen, löst Stagnation, befeuchtet, führt ab, antiparasitisch, stillt Blutung, fördert Durchblutung, Entgiftet, lindert Entzündungen, lindert Schmerzen.**

**Kalorien**  
135

Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zutaten zur Marinade in Extragefäß vermengen. Salat mit Marinade kurz vor dem Verzehr anmachen. Kurz vorher, mit Schnittlauch bestreuen.

1 Stück	Kopfsalat
1 EL	Essig (Apfelessig)
1 EL	Wasser
1 EL	Rapsöl
1 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch

## Kürbis-Nockerln mit Tomate-Petersiliensoße

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
761

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

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

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

100 g.	Hokkaidokürbis
2 Stück	Huhn Ei
100-150 g.	Weizen Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
2 EL	Parmesan
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 g.	Tomate
1/2 Bund	Petersilie
1 Prise	Salz

## 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 geschnittenen 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 gesalzene 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)

## Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
704

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

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

## Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
153

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

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

## Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.769

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

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

## Nudeln mit Putenfleisch und Ananas

Therapeutisch

**Bakterizid, löst Gallen-, Nieren- und Blasensteine, liefert Vitamin C, stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, lindert Entzündungen, unterstützt das Wasserlassen.**

**Kalorien**  
1.167

Die Nudeln in Salzwasser kochen. Die Ananas würfelig schneiden und 5 min. in Wasser köcheln. Das in Streifen geschnittene Fleisch mit Öl anbraten. Den gehackten Knoblauch dazu geben, ebenso die in Stücke geschnittene Ananas. Etwa 50 ml vom Ananassaft hinzugeben und die Gemüsebrühe einrühren. Die Milch und den Frischkäse hinzu geben, das gut rühren, bis sich der Frischkäse vollständig aufgelöst hat. Nun den Curry dazugeben und ein paar Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt die Nudeln in die fertige Soße geben. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Beliebig viele Kerne auf den angerichteten Nudeln verteilen. Wer es mag, kann Kokosraspeln darüber streuen.

200 g	Nudeln (Vollkorn) mit Ei
200 g	Ananas
100 ml.	Wasser
200 g	Pute Brustfleisch
1 EL	Rapsöl
1 Stück	Knoblauch
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
180 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
75 g.	Frischkäse
3 tl	Curry
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Stück	Granatapfel
1 EL	Kokosflocken

## Orientalische Reispfanne

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.818

Die Pilze in Wasser 20 min. einweichen.

Den Reis in der Gemüsebrühe 15 min. kochen und mit etwas Curry würzen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Paprika waschen halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und zugeben. Mais, Pilze und Bambussprossen dazu geben, 5 min. bissfest dünsten.

Die Sojasprossen, Erbsen, Pfirsichwürfel und Ananaswürfel ebenfalls dazugeben. Anschließend die geschälten, kleingeschnittenen Tomaten dazugeben. Den gegarten Reis zugeben und mit den Kräutern und Pfeffer abschmecken.

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

## 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

## Pudding Vanille

Therapeutisch

**Gegen Verstopfung**

**Kalorien**  
509

3-5 EL Milch in eine Tasse geben, den Rest in einem Topf zum kochen bringen. Das Puddingpulver in die Tasse geben und klumpenfrei verrühren. Sobald die Milch kocht die Mischung dazugeben und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme 3 Minuten kochen. In vorbereitete Schüsseln aufteilen.

500 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1 Paket	Puddingpulver Vanille
1 EL	Zucker (weiß, aus Rüben)

## Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.070

Reis mit dem Salzwasser zustellen und garen.

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

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

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

## Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
527

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

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

## Rührei mit Blattsalat-Oliven-Tomaten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
419

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

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

## Selleriesuppe

Therapeutisch

**Stärkt Magen, beruhigt Nerven, fördert Appetit und Verdauung, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
404

In einem heißen Topf 1 EL Butter schmelzen; eine Messerspitze Muskat, eine Prise Salz, 1/2 Tasse Dinkelvollkornmehl (möglichst frisch gemahlen), hineingeben und unter Rühren zu einer Schwitze verarbeiten; 1/2 1 heißes Wasser nach und nach einrühren; 1 große fein geschnittene Sellerieknolle dazugeben; etwa 35 Minuten garen und danach pürieren; 1 Eigelb mit 1 Tasse Sahne verrühren; in die heiße - nicht mehr kochende! - Suppe kräftig untermengen; einige Sellerieblätter fein gehackt dazugeben; mit Pfeffer, Salz abschmecken.

1/2 Liter	Wasser
1 EL	Butter Bio
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
2-3 TL	Dinkel Vollkornmehl
1 Stück	Sellerie Knolle
1 Stück	Huhn Ei
2-3 EL	Sahne sauer 10%
2 EL	Sellerie Stangensellerie
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## Spargel-Kräuter-Ragout

Therapeutisch

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

Kalorien  
673

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

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

## Tee Catuaba Tee

Therapeutisch

**Hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen. Vor allem Magnesium, Kalium und Calcium sind in beachtlichen Mengen erhalten. Catuaba wirkt regenerierend und angenehm erfrischend.**

Kalorien  
11

Einen gehäuften Esslöffel Tee ca. 5 Minuten in ½ Liter Wasser kochen und anschließend etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft beim Aufgießen dem Tee beigemischt, hilft die Mineralstoffe optimal herauszulösen.

1 EL	Catuaba Tee
1/2 Liter	Wasser
1 TL	Honig
1/2 TL	Zitrone Saft

## Tee Johanniskrauttee

Therapeutisch

**Ein wahrer Wohltäter für alle Gestressten und bei vorübergehenden Stimmungstiefs! Johanniskraut hat eine beruhigende und Angst lösende Wirkung. Hilft bei Erschöpfungszuständen.**

Kalorien  
0

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

2 EL	Johanniskraut
1/2 Liter	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 Mischung gegen allgemeine Erschöpfung

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
8

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

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

## 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  
250 g. Wasser  
1 Prise Rosenpaprika pulver

## Vanillecreme mit Beeren

Therapeutisch

**Körperschwäche, chronische Verstopfung des Darmes, Gewichtsverlust, abführend, entgiftet, blutreinigend. Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen.**

**Kalorien**  
1.112

Topfen, Joghurt, Zucker, Acerola und Vanillezucker mit dem Handrührgerät oder Schneebesen glatt rühren. Schlagobers sehr steif schlagen, unter die Topfencreme mischen. Vanillecreme portionsweise mit den Beeren anrichten.

400 g. Topfen 20%  
150 g. Joghurt (natur, 1,5 % Fett)  
2 TL Zucker braun  
1 TL Acerola Fruchtnektar oder Pulver  
3 paket Vanillezucker natur  
125 g. Schlagobers (30 % Fett)  
100 g. Erdbeere  
100 g. Himbeere  
100 g. Brombeere  
100 g. Heidelbeere

## 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

## Weizengrießnockerl mit Olivenkräutersauce und Salat

Therapeutisch

**Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, löst Stagnation, lindert Müdigkeit.**

**Kalorien**  
734

Sahne und Wasser mischen und zum Kochen bringen. Den Weizengrieß einrühren und zu einem dicken Brei kochen und vom Herd nehmen. Das Ei verquirlen und unterrühren, mit Pfeffer etwas geriebener Zitronenschale würzen. Mit 2 Kaffeelöffel, Nockerl formen und in der leicht kochenden Gemüsebrühe ziehen lassen, bis die Nockerl oben schwimmen. Die Zwiebel klein hacken und im Olivenöl in einer Pfanne rösten, die Grießnockerl darin schwenken und auf Teller geben fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Salat waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Oregano würzen.

40 g.	Sahne, süß 30%
65 ml	Wasser
100 g.	Weizen Gries
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Zitrone Schale
1 Stück	Zwiebel weiss
1 TL	Olivenöl
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch
500 ml	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 Handvoll	Kopfsalat
1 TL	Olivenöl
1 TL	Zitrone Saft
1 TL	Oregano frisch