

Rezepte für DIÄTETIK - Stoffwechsel - Hyperurikämie und Gicht

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

Antipasti

Therapeutisch

Fördert Durchblutung, lindert Entzündung, lindert Schmerzen. Harntreibend, fördert Verdauung, reduziert Blutdruck. antioxidativ, antibakteriell, gegen Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Magenschwäche, Kreislauf, anregend.

Kalorien
300

Peperoni im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen backen bis die Schale dunkel wird (ca. 20 Min.). Die Peperoni mit Klarsichtfolie zudecken und auskühlen lassen. Peperoni enthäuten und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren und gemeinsam mit den in Scheiben geschnittenen Auberginen mit Öl bestreichen und im Ofen bei 200 Grad goldbraun backen (ca. 10 Min.)

Zucchini in Grillpfanne (ohne Fett) anbraten.

Alles zusammen anrichten, die Marinade aus Olivenöl, Salz und Zitronenschale mischen und über das Gemüse gießen, Koriander bestreuen. 1 Std. ziehen lassen.

1 Stück	Peperoni	E
1 EL	Zitrone Saft	H
1 Stück	Aubergine	E
4 Stück	Tomate	
200 g.	Zucchini	
1/2 Stück	Zitrone Schale	H
1 EL	Olivenöl	E
8 Blätter	Basilikum (frisch)	F
1 Prise	Salz	W
1/2 TL	Koriander	M

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

Artischockensuppe

Therapeutisch

Entgiftet, unterstützt das Wasserlassen, reguliert die Verdauung, fördert Appetit, nährt Blut, sanftes Abführmittel, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor

Kalorien
427

Artischocken in gut 2 Liter Wasser mit Salz kochen bis die Aussenblätter leicht abgehen. Blätter und Blütenmitte (Faserig) entfernen so dass nur der Boden übrigbleibt.
Butter zerlassen, Zwiebel klein schneiden und sanft dünsten; etwas Maismehl, Muskat zugeben; mit Gemüsebrühe aufgießen; Salz, etwas Zitronenschale und -saft, Kurkuma und Artischockenböden hinzufügen, weich kochen und pürieren am Ende mit Tahin abschmecken und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

4 Stück	Artischocke
1 EL	Butter Bio
1 Stück	Zwiebel Schalotte
1 EL	Mais Mehl (Maizena)
1 Prise	Muskatnuss
1/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Salz
1/4 Stück	Zitrone
1/4 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 EL	Sesam Paste (Tahini)
1 TL	Sesam, Weißer

Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne

Therapeutisch

Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen, harmonisiert Milz und Magen, lindert Blähungen, Übergewicht und Bluthochdruck, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, stärkt Magen.

Kalorien
583

Tofu würfelig schneiden und mit Olivenöl, Tamari, zerstoßenem Koriander und Ingwer marinieren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Basmatireis mit dem Wasser kochen. Eventuell mit Zwiebel und Kardamom würzen.
Zucchini und Tofu in Pfanne im heißem Öl ca. 5-7 min anrösten.
Reis und Tofu mit Zucchini getrennt auf Teller servieren.
Petersilie dazugeben.

Kann kalt auch als Salat für zuhause und unterwegs genommen werden.

250 g.	Soja Tofu
2 EL	Olivenöl
1 Schuss	Sojasauce dunkel (Tamari)
1/2 TL	Koriander
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Tasse	Reis Basmatireis
3 Tassen	Wasser
1 Stück	Zucchini

Birnensaft

Therapeutisch

Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen

Kalorien
360

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

3 Stück	Birne
---------	-------

Bitzschnelle Zucchinisuppe

Therapeutisch

Harttreibend, unterstützt das Wasserlassen. stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, beugt Krankheiten vor (bei älteren Menschen). Regt Leberfunktion an, entgiftet.

Kalorien
167

Gehackte Zwiebel in Öl andünsten. In Scheiben geschnittene Zucchini dazugeben und gut andünsten. Mit Wasser aufgießen. Petersilie und Schnittlauch grob hacken, hinzufügen und alles pürieren.

2-3 Stück	Zucchini
1 Stück	Zwiebel weiss
2 EL	Maiskeimöl
1 EL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1/2 Liter	Wasser

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

Brennessel mit Mangold Suppe

Therapeutisch

Brennessel fördert Wasserlassen, wirkt blutreinigend, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden, hemmen die Bildung von Entzündungsstoffen, wirkt schmerzlindernd. Mangold Unterstützt die Darmtätigkeit, reinigt Darm.

Kalorien
208

In einem Topf das Öl erhitzen, die gewaschenen und fein geschnittenen Mangold dazugeben. Salzen und 10 Min. köcheln lassen. Die gehackten Brennesseln dazugeben und weitere 10 Min. kochen. Pfeffer dazugeben und pürieren.

1 Handvoll	Brennessel
1/2 Kg.	Mangold
1 Prise	Salz
1/2 Liter	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

Brokkolicrèmesuppe

Therapeutisch

Thrombose, Schilddrüsenfunktion, wirkt immun- und abwehrsteigernd, Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, Zähnen, Haaren und Nägeln. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.

Kalorien
588

Olivenöl in die Pfanne geben, den gewaschenen und in Stücke geschnittenen Brokkoli, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten, klein geschnittene Zwiebel dazugeben, mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreit bedeckt ist. Mit Bouillon aufgießen, salzen, ganz wenig Weißwein dazugeben, geschnittener Salbei und Rosmarin dazugeben. Aufkochen lassen und dann auf kleinem Feuer ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen, evt. noch mit Meersalz nachwürzen. Die Suppe pürieren.

2-3 EL	Olivenöl
500 g.	Brokkoli
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück	Kartoffel
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Tasse	Wasser
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/8 Liter	Weißwein
1 TL	Salbei
1 TL	Rosmarin
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz

Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

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

Kalorien
296

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

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

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	Olivenöl
600 ml.	Wasser
5-7 Blätter	Basilikum (frisch)

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

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)

Cranberrisaft

Therapeutisch

Antibakteriell, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blasenentzündung, Durchfall, Erkältung vorbeugend, Fieber, Gegen freie Radikale, Gicht, Harntreibend, Magengeschwüre, Mundschleimhautentzündung, Rheuma, Vitamin-C Mangel

Kalorien
43

Die Cranberris mit etwas Wasser mit dem Pürierstab zu einem Brei mixen. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und mit dem Honig süßen.

2 EL	Cranberries
1 Tasse	Wasser
1 EL	Honig

Curryreis mit Rosinen und Nüssen

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, fördert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, entschlackt die Haut, regt Nerven an, befreit Atmung, erhöht Körpertemperatur, treibt Schweiß.

Kalorien
1.101

In einem heißen Topf Öl erhitzen; kleingeschnittene Zwiebeln glasig dünsten; Curry dazugeben und kurz aufschäumen lassen; dann rohen Reis einige Minuten bei sanfter Hitze unter ständigem Rühren anbraten; Salz, einen Schuß Weißwein oder Zitronensaft, Rosenpaprika, süße Äpfel kleingeschnitten, Rosinen, gehackte, geröstete Nüsse dazugeben; mit heißem Wasser übergießen, bis alles gut bedeckt ist; köcheln, bis der Reis gar ist.

Passt zu: Karotten-Fenchel-Gemüse, Hülsenfrüchten mit gekochtem Gemüse, geschnetztem Geflügel mit Ingwer und Pilzen.

1 EL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Curry
1 Tasse	Reis Wilder (Naturreis)
1 Prise	Salz
1/8 Liter	Weißwein
alternativ für	Zitrone
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2 Stück	Apfel (süß)
2 EL	Rosinen
2 EL	Walnüsse
6 Tassen	Wasser

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 Zitronensaft 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, Salz, Zitronensaft, heißes Wasser, gewürfelte Salatgurke dazugeben; etwa 10 Minuten dünsten und danach pürieren; etwa 1 EL 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

Feigen mit Mozzarella und Honig

Therapeutisch

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

Kalorien
415

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

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

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

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 geriebt, 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

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 Balsamikoessig, mit Tamari, Olivenöl, Schnittlauch und der Hälfte der Petersilie mischen. Die Sauce über den Salat gießen und unmittelbar vor dem Servieren die restliche Petersilie drüberstreuen.
Mit dem Weißbrot servieren.

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

Frühstück - Reis mit Früchten

Therapeutisch

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

Kalorien
692

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorgekochtes verwenden.
Mit der Milch flüssiger machen und mit Honig süßen.
Früchte und Nüsse in Butter anbraten und mit der fertigen Reissuppe vermischen, kleingeschnittene Datteln, Feigen und den Apfel dazugeben.

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

Frühstück mit Käse

Therapeutisch

Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Hautprobleme. Kaffee unterstützt das Wasserlassen, regt Appetit an, entgiftet, erhöht Blutzucker, harmonisiert Herz-Rhythmus

Kalorien
593

Kaffee wie gewohnt zubereiten. Zucker vermeiden oder Süßstoff verwenden. Dekorativ anrichten erhöht den Appetit.

1 Tasse	Wasser
2 TL	Kaffee
2 EL	Sahen 10% Kaffeesahne
2 Scheiben	Vollkornbrot
10 g.	Margarine
30 g.	Edamer
20 g.	Erdbeermarmelade
40 g.	Topfen 20%

Gegrillte Tomaten mit Käsefüllung

Therapeutisch

Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, regt Verdauung an.

Kalorien
939

Tomaten großzügig aushöhlen. In eine Auflaufform setzen.
Käse, Olivenöl, Ei, gehackter Basilikum und Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen.
Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad auf der mittleren Schiene 15 Min. backen, dann den Backofengrill zuschalten und we 3 Min. übergrillen (ohne Umluft).
Die Oliven entsteinen und hacken und auf die Tomaten streuen.
Tomaten mit Rucola garnieren und mit Weißbrot servieren.

8 Stück	Tomate
75 g.	Schafskäse
75 g.	Frischkäse
1 Stück	Huhn Ei
1 EL	Olivenöl
1 EL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
30 g.	Oliven
10 dag.	Ruccola (Rauke)
4 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen

Therapeutisch

Stärkt Magen, bindet Wasser im Darm, antibakteriell, blutbildend, blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend, fördert Durchblutung

Kalorien
663

In heißes Wasser geschälte und in dicke Scheiben geschnittene Sellerieknolle geben; gar kochen und in längliche, mundgerechte Streifen schneiden.

Dressing: Etwas Joghurt, Sauerrahm, Kurkuma, Sesamöl, Pfeffer, Zitronengraspulver, fein geschnittene Zwiebel, etwas Senf, Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel, etwas kaltes Wasser, Zitronensaft oder Essig gut durchrühren; säuerlichen kleingeschnittenen Apfel, etwas Rosenpaprika, den lauwarmen Sellerie dazugeben und gut vermischen; 2 - 3 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Ideal als Ersatz für Rohkost, auf die man wegen Verdauungsschwäche verzichten möchte.

1 1/2 Stück	Sellerie Knolle
1 Becher	Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
2 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 EL	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Zitronengras
1/2 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Senf
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Salz
1 Stück	Zitrone Saft
1/2 Stück	Apfel (sauer)
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Schuss	Essig (Apelessig)

Gemüse-Grieß-Suppe

Therapeutisch

Harntreibend, 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-Kartoffel-Fleisch-Brei - ab 10. Monat

Therapeutisch

stärkt Immunsystem, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, antiparasitisch.

Kalorien
254

Das Fleisch von Haut, Sehnen, Fettresten befreien, unter kühlem Wasser abwaschen und in kleine Stücke schneiden und wenig Wasser gar kochen. Nach ca. 15-20 Minuten, herausnehmen und pürieren. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Mit wenig Wasser auf kleiner Flamme in 10-20 Minuten weich kochen. In dem Pürierstab das Gemüse zerkleinern und alles vermischen. Alles mischen, Butter oder Öl und Obstsaft hinzu geben und nochmals pürieren.

Verwenden Sie abwechselnd andere Fleischsorten wie Huhn, Lamm oder Pute. Wechseln Sie auch beim Gemüse mit Zucchini, Kohlrabi, Fenchel, Kürbis, Pastinaken und Broccoli.

Wechseln Sie auch die Obstsaftsäfte. Dadurch kann eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen erzeugt werden.

100 g.	Kartoffel
200 g.	Karotte (Frühkarotte)
40 g.	Rind (Kalb)
6 EL	Marillensaft
1 EL	Rapsöl

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

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

Geröstete Hirse mit Pflaumenkompott

Therapeutisch

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

Kalorien
557

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

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

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

Gerstenbrätlinge

Therapeutisch

Verbessert Verdauung, senkt Cholesterinspiegel, Durchfall, Geschwüre, Gliederschmerzen, Magenproblemen, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Leberfunktion an

Kalorien
1.194

Vorbereitung: 2 große Tassen heißes Wasser in einen Topf geben; 1 große Tasse Thermo-Gerstengrütze dazugeben; 2 Minuten unter Rühren köcheln; dann 20 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen; herunternehmen und abkühlen lassen.

In kochendem Wasser 1 große Kartoffel, kleingeschnitten kochen.

In heißem Wasser 1 Brötchen einweichen und dann gut ausdrücken.

Danach: Die Gerstengrütze, die Kartoffel zerdrückt, das Brötchen miteinander vermengen; 1 geraspelte Karotte, 2 - 3 kleingehackte Champignons, 1 Ei, 1 fein gehackte Zwiebel, 1/2 TL geriebenen Ingwer, eine Prise Pfeffer, eine Prise Salz, etwas Zitronensaft, gehackte Petersilie, reichlich Rosenpaprika dazugeben; gut durchkneten und Brätlinge formen; in einer heißen Pfanne Sesamöl erhitzen; die Brätlinge etwa 15 Minuten bei sanfter Hitze ausbacken; nach der Hälfte der Zeit wenden.

Dazu passt: Blattsalat, Sojasprossengemüse.

2 Tassen	Wasser
1 Tasse	Gerstengrütze
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2-3 Stück	Champignon
1 Stück	Huhn Ei
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika pulver
2-3 EL	Sesamöl
1 Stück	Brötchen (Semmel)

Gerstenbrei mit Beeren

Therapeutisch

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

Kalorien
563

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

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

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

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

Gerstenbrei mit gedünsteter Birne

Therapeutisch

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

Kalorien
569

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

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

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

Gerstenbrei mit Pflaumen

Therapeutisch

Stärkt Milz, kühlt Blase, Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, entspannt, reduziert innere Hitze, produziert Körpersäfte, befeuchtet Lunge, reduziert innere Trockenheit

Kalorien
534

Die Gerste zu grobem Schrot mahlen und trocken anrösten. Heißes Wasser aufgießen und bei wenig Hitze zu einem Brei quellen lassen. Am Ende Pflaumen, 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
1 Tasse	Pflaume
2 TL	Butter Bio
1/2 TL	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß

Griessuppe mit Gemüse

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, stärkt Magen, löst Stagnation, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre.

Kalorien
316

Gries ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kleingeschnittene Karotten und Sellerie kurz mitrösten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen. Mit Liebstöckel, Muskatnuss würzen und 10 min. köcheln lassen. Vor dem Servieren die Sahne einrühren und mit Petersilie garnieren.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Muskatnuss
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
50 g.	Sellerie Knolle
3 EL	Sahne, süß 30%
1 EL	Petersilie

Grundrezept für eine 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 geben 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 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	Kardamom
1 Prise	Salz

Hafer-Congee

Therapeutisch

Stärkt Abwehrkraft, unterstützt Wehen.

Kalorien
486

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

1 Tasse	Hafer
6 Tassen	Wasser

Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Appetit, löst Stagnation.

Kalorien
404

Haferflocken in Butter anrösten, Salz und Gewürze dazugeben, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Nach 10 min die geriebenen Karotten und Liebstöckel dazugeben, 10 min kochen. Zwiebel fein schneiden und dazugeben.

6 EL	Hafer
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 EL	Butter Bio
1 Prise	Muskatnuss
1 Stiel	Liebstöckel
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 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, S 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 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

Hüttenkäse mit gedünstetem Obst

Therapeutisch

Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.

Kalorien
429

Äpfel und Birnen gut waschen, nicht schälen, und klein schneiden. In einem Topf mit Dämpfsieb bissfest garen, herausnehmen und auskühlen lassen.
Hüttenkäse anrichten, Obst darauf verteilen.

300 g. Hüttenkäse
1 Stück Apfel (sauer)
1 Stück Birne

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)

Kalte Kirschensuppe mit Topfennockerl

Therapeutisch

Fördert die Durchblutung, lindert Entzündungen, Körperschwäche, Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes, Abführend, stärkende Wirkung auf die Verdauung, reinigt und beruhigt die Darmflora.

Kalorien
640

Kirschenkompott abseihen. Mit dem Mixer die Hälfte der Kirschen mit dem Kirschensaft fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Agar-Agar-Pulver mit dem kaltem Wasser glatt rühren. Das Kirschenpüree unter Rühren zum Kochen bringen. Agar-Agar-Lösung untermischen und das Kirschenpüree 1 Minute unter Rühren leicht kochen. Heißes Kirschenpüree auf zwei Suppenteller verteilen. Die restlichen Kirschen in die Suppe streuen. Kirschsuppe 2 Stunden kalt stellen bis sie leicht geliert.
Mit dem Handmixer den Topfen, Sauerrahm, Zucker, Vanillezucker, Zimt und Zitronenschale zu einer glatten, festen Creme rühren. Aus der Creme mit dem Esslöffel kleine Nockerl stechen und in die Kirschensuppe setzen.

450 g. Kirschenkompott
1/2 TL Agar-Agar, Agartang
100 g. Topfen 20%
50 g. Sauerrahm 15% Fett
1 Paket Vanillezucker natur
1 EL Zucker braun
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Zitrone Schale

Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott

Therapeutisch

stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, beruhigt Nerven und Magen, Harntreibend, chronischer Verstopfung des Darmes.

Kalorien
2.448

Backofen auf 100 ° C (Umluft 80 ° C, Gas Stufe 2) vorheizen.
Die Hirse mit Milch, Zitronenschale und Zucker zum Kochen bringen. Zugedeckt 5 Minuten leicht köcheln, dann zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 20 Minuten ausquellen lassen. Ofen auf mittlere Hitze schalten.
Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, mit dem Wasser, Nelken und Zucker etwa 5 Minuten kochen.
Die Hirse in einer Schüssel mit den geriebenen Karotten, feingehackten Ingwer und Acerola vermischen.
Mandelmus (oder Butter) mit dem Handrührgerät verrühren. Eigelb dazugeben und alles zu einer glatten Creme rühren. Sauerrahm untermischen. Hirse und Karotten untermischen.
Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Hirsemasse heben. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Hirsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen bei milder Hitze 45 Minuten backen.
Mit dem Apfelkompott servieren.

200 g	Hirse
500 ml	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
1/2 Stück	Zitrone Schale
2 EL	Zucker braun
400 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 TL	Ingwer frisch
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
50 g.	Mandelmus
4 Stück	Huhn Ei
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 TL	Butter Bio
4 Stück	Apfel (sauer)
300 ml.	Wasser
2 Stück	Nelke
1 EL	Zucker braun

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 Frühlingzwiebel
1/2 Bund	Rucola (Rauke)
1/4 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
8 Scheiben	Vollkornbrot

Karottenrohkost

Therapeutisch

Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen.

Kalorien
74

Zitronensaft mit Süßstoff verrühren. Die gewaschenen, dünn geschälten Karotten und das Apfelstück in die Soße raspeln und untermischen.

100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Apfel (süß)
2 TL	Zitrone Saft
1 g.	Zuckerersatz (Süßstoff)

Karottensuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
419

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

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

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

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)

Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße

Therapeutisch

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

Kalorien
667

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

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

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

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

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

Kartoffelpuffer

Therapeutisch

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, beruhigt Nerven und Magen, befeuchtet, führt ab, antiparasitisch.

Kalorien
893

Die geschälten Kartoffeln fein reiben, die übrigen Zutaten dazugeben, gut mischen, mit Salz abschmecken. Öl erhitzen und mit dem Löffel kleine flache Kuchen in die Pfanne geben. Kartoffelpuffer auf beiden Seiten knusprig goldbraun backen. Auf Teller anrichten und mit saurer Sahne anrichten, salzen und mit Kräuter bestreuen

250 g.	Kartoffel (mehlige)
10 g.	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Ei
2 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz
50 g.	Sahne sauer 20%
1 Prise	Salz
1 EL	Kräuter verschiedene

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 Tomaten 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

Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, senkt Cholesterinspiegel, Harntreibend, leitet Darmwinde ab, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, fördert Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
750

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen.
Die Hälfte der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gewürfelte Kartoffeln, Muskat, Zitronenschale, Ingwer und Liebstöckel dazugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 10 Minuten weich kochen und alles mit dem Mixstab zu einer glatten Soße pürieren. Restliche Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kohlrabi in Würfel schneiden und hinzufügen und zugedeckt ca. 8 Minuten kochen. Die Kartoffelsoße unterrühren und alles kurz erhitzen.
Mit dem Mixstab Kerbel und Sauerrahm fein pürieren. Die Kerbelcreme mit dem Kohlrabigemüse vermischen.
Mit den gekochten, geschälten Kartoffeln anrichten.

6 Stück	Kartoffel
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
100 g.	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Zitrone Schale
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Liebstöckel
300 g.	Kohlrabi
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
3 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 Bund	Kerbel getrocknet

Kompott aus Äpfel

Therapeutisch

Apfel (süß) stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö. Erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung.

Kalorien
134

Äpfel (BIO) mit Schale und Kernen weich kochen. Mit Zimt bestreuen.

1 Stück	Apfel (süß)
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Zimtpulver

Kompott aus Birnen

Therapeutisch

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

Kalorien
490

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

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

Kompott aus Rhabarber

Therapeutisch

Fiebersenkend, schmerzlindernd, entgiftet, bakterizid

Kalorien

48

Rhabarber waschen und klein schneiden. Im Wasser weichkochen. Ein wenig abkühlen lassen und den Honig dazugeben.

100 g. Rhabarber
1 Tasse Wasser
1 EL Honig

Kompott aus Zwetschken

Therapeutisch

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

Kalorien

45

Zwetschken im Wasser weich kochen. Mit etwas Zimt bestreuen.

100 g. Zwetschken
2 Tassen Wasser
1 Prise Zimtpulver

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

Kürbiscurry

Therapeutisch

Fördert Verdauung und Schwitzen, löst Stagnation, reduziert Wind, stärkt Lunge und Milz, Harntreibend, reduziert Blutzucker, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, stärkt Muskeln und Knochen.

Kalorien
580

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.

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

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)
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

Kürbis-Joghurt-Suppe

Therapeutisch

Befeuchtet, entspannt, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall.

Kalorien
272

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum Kochen bringen. Gewürfelter Kürbis, kleingehackter Ingwer, zerstoßener Fenchelsamen und Anis dazugeben. Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

Suppe vom Herd nehmen. Mit dem Mixstab die Suppe mit dem Joghurt fein pürieren. Suppe mit feingehackter Minze bestreut servieren

300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
500 g.	Hokkaidokürbis
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/4 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 Blätter	Pfefferminze
1 Prise	Salz

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

Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

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

Kalorien
704

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

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

Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt

Therapeutisch

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

Kalorien
242

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

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

Marillen-Preiselbeer-Eis

Therapeutisch

Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen, Mundschleimhautentzündungen, Durchfall. Wirken positiv auf die Harnwegsorgane.

Kalorien
213

Marillensaft mit dem Preiselbeersirup vermischen. Den Saft in Schleckeis-Förmchen füllen, ins Tiefkühlfach stellen und in ca. 3 Stunden gefrieren lassen.

350 g.	Marillen
50 ml.	Wasser
3 EL	Preiselbeere

Melanzani mit Olivenöl und Kurkuma

Therapeutisch

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

Kalorien
864

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

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

Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

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

Kalorien
153

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

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

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 Spalter 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

Obstsaft Getränk

Therapeutisch

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

Kalorien
351

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

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

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	Olivenöl
1 Prise	Salz

Palatschinken mit Spinat und Parmesan

Therapeutisch

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

Kalorien
1.978

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

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

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

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

Die Palatschinken mit dem Cremespinat füllen.

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

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 Chili 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

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

Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam

Therapeutisch

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

Kalorien
317

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorbereiteten verwenden.

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

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

Reis-Congee mit 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

Rettich-Apfel-Joghurt-Frischkost

Therapeutisch

Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, entgiftet, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Durst, beugt Krebs vor, stärkt Körperzellen, löst Stagnation.

Kalorien
154

Joghurt mit Zitronensaft, Salz und weißem Pfeffer verrühren.

Rettich und Apfel waschen, schälen und fein raspeln. Mit der Joghurtsoße mischen, kurz durchziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

5 EL Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
2 g. Zitrone Saft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiss (gemahlen)
100 g. Rettich (weiß, grün, lila-rot)
1 Stück Apfel (süß)
2 EL Petersilie

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 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

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)

Rührei mit Rucola und Kräutern

Therapeutisch

Beruhigt Nerven und Magen, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, regt Leberfunktion an, harmonisiert Leber und Milz, stärkt Sehkraft, entgiftet.

Kalorien
360

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; etwas Ingwer kleingeschnitten kurz anbraten; 1 Ei aufgeschlagen, Pfeffer frisch gemahlen, eine Prise Koriander, Bohnenkraut, etwas Salz, Petersilie gehackt, Rucola und Oregano kleingeschnitten unterrühren, bis das Ei stockt, aber noch saftig ist.
Dazu passt: Hirse, Polenta, Kartoffeln, getoastetes Brot. Bekömmlicher ist das Gericht jedoch ohne Kohlehydrate.

2 EL	Butter Bio
1 Messerspitze	Ingwer frisch
2 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Koriander
2 EL	Petersilie
2 Handvoll	Rucola (Rauke)
1 TL	Oregano getrocknet
1 Prise	Bohnenkraut

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)

Spargelcremesuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
480

Den Spargel waschen und schälen. Wasser, etwas Zitronensaft und Prise Salz zum Kochen bringen. Die Spargelstangen zusammenbinden.

Spargelschalen ins Kochwasser geben und aufkochen lassen. Den Spargel in die kochende Flüssigkeit geben, auf kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen lassen. Danach die Spargelbündel herausnehmen und den Sud durch ein Sieb gießen.

Für die Einbrenn, das Öl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazu geben und farblos anschwitzen, mit dem Spargelsud langsam auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und unter die abgebundene Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Suppe nochmals aufkochen lassen. Das Eigelb mit der Milch und Sauerrahm verrühren.

Den Topf vom Herd nehmen und danach das Eigelb-Milch-Gemisch unterrühren. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken, mit der gehackten Petersilie dekorieren und sofort servieren.

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

Tee Holunderblüten-Tee

Therapeutisch

Bei Halsschmerzen, Erkältungen, fördert Wasserlassen, Grippe, Harnsteine, Konzentrationsschwäche, Mitesser, Stärkung des Immunsystems, Verstopfung, Wassersucht, Schweißtreibend, Heuschnupfen, Rheuma

Kalorien
28

Holunderblüten werden mit siedendem Wasser übergossen und nach etwa 5 Minuten durch ein Teesieb geseiht.

4 TL Holunderblütentee
1/2 Liter Wasser

Tee Ingwertee mit Honig

Therapeutisch

**Honig lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid
Ingwer frisch fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt
Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

Kalorien
19

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Ingwer dazugeben und 20-30 min. ziehen lassen. Mit Honig süßen.

1 TL Ingwer frisch
1/2 Liter Wasser
2 TL Honig

Tee Kamillentee

Therapeutisch

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

Kalorien
0

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

1 TL Kamille
1 Tasse Wasser

Tee Mischung appetitanregend

Therapeutisch

Ingwer Pulver vertreibt Kälte, fördert Schwitzen, löst Stagnation

Kalorien
2

Einen Esslöffel Teemischung mit einem halben Liter Wasser überbrühen und 10 min. ziehen lassen. Danach abseihen und kleinen Schlucken vor dem Essen trinken.

3 g. Bitterorangenschale
3 g. Schafgarbentee
1 g. Ingwer Pulver
3 g. Andornkraut
500 ml 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
1 Prise Rosenpaprika pulver
250 g. Wasser

Topfenknödel auf Erdbeermus

Therapeutisch

**Erdbeere stärkt Milz und Magen, stärkt Blut
Huhn Ei beruhigt Nerven und Magen.**

Kalorien
2.766

Topfen, Gries, Butter, Eier, Staubzucker und Salz zu einem glatten Teig rühren. Den Teig ca. 15 min. im Kühlschrank ruhe lassen. Danach kleine Knödel mit ca. 4cm. Durchmesser formen und in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 min. ziehen lassen. In einer Pfanne Butter erwärmen und die Brösel goldbraun anrösten. Die Knödel in den Bröseln vorsichtig wälzen dem Erdbeermus anrichten.

500 g. Topfen 20%
150 g. Dinkel Gries
40 g. Butter Bio
2 Stück Huhn Ei
2 EL Zucker (Staubzucker)
1 Prise Salz
3 EL Brösel (Weizenbrot, Semmel)
100 g. Butter Bio
500 g. Erdbeere
3 EL Zucker (Staubzucker)

Überbackenes Chicoreegemüse

Therapeutisch

Mineralstofflieferant und steckt voller A-B-C Vitamine, befeuchtet Darm.

Kalorien

461

In heißem Wasser Chicoree im Ganzen etwa 5 Minuten blanchieren; in eine Auflaufform geben; etwas süße Sahne darübergeben; Semmelbrösel über den Chicoree geben und überbacken.

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

4 Stück	Chicorée
2 EL	Sahne, süß 30%
2 EL	Brösel (Weizenbrot, Semmel)
1/2 Tasse	Reis Basmatireis
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

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)

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

Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Therapeutisch

Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, unterstützt das Wasserlassen. Lindert Verstopfung, produziert Muttermilch.

Kalorien
182

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alle pürieren und schließlich das Öl untermengen. Hinweis: Dieser Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

30 g.	Karotte (Frühkarotte)
30 g.	Pastinake
30 g.	Zucchini
10 g.	Fenchel
50 g.	Kartoffel
20 g.	Wasser
10 g.	Hafer Flocken (Vollkorn)
30 g.	Orangensaft
8 g.	Rapsöl

Vitamindrink

Therapeutisch

Reguliert Magen-Darm-Funktion, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, unterstützt das Wasserlassen, löscht Durst, beruhigt den Magen, beugt Krebs vor,

Kalorien
516

Orangen, Karotten, Bananen und den geschälten Kiwi grob zerkleinern und mit dem Pürierstab fein pürieren.

300 ml.	Orangensaft
200 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück	Banane
1 Stück	Kiwi

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

Zucchini-Grießcreme-Suppe

Therapeutisch

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

Kalorien
584

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

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

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