

Rezepte für Allgemein - Infekte und Abwehrschwäche

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

Andalusischer Fischtopf

Therapeutisch

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

Kalorien
1.391

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

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

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

Austernpilze mit Spargel

Therapeutisch

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

Kalorien
1.266

Biologisch angebaute Kartoffeln mit der Schale kochen, sonst Salzkartoffeln zubereiten. Den Spargel in Salzwasser mit 1 EL Zucker und Salz kochen. (Man kann eine alte Semmel mitkochen welche die Bitterstoffe aufnimmt.) Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne in der Butter leicht andünsten, bevor die mundgerecht geschnittenen Austernpilze in derselben Pfanne kurz angebraten werden. Unter mehrmaligem Umrühren 15 Minuten dünsten. Sake, Walnüsse und Petersilie zufügen und auf kleiner Flamme köcheln, während Sie Kartoffeln und Spargel abgießen. Zum Schluss noch etwas Kräutersalz drüberstreuen.
Wenn kein frischer Spargel verfügbar ist, kann Spargel in Gläser verwendet werden.

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

Bärlauchcremesuppe

Therapeutisch

**Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, akute oder chronische Verstopfung.
Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.**

Kalorien
926

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.
Den Bärlauch mit der feingewürfelten Zwiebel in heißer Butter kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, mit dem Schlagobers (Rahm) verfeinern und mit Salz abschmecken.

250 g.	Bärlauch (Knoblauchspinat)
2 Stück	Zwiebel Frühlingzwiebel
3/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
250 g.	Schlagobers (30 % Fett)
1 Prise	Salz

Bärlauch-Pesto

Therapeutisch

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

Kalorien
1.591

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.
Röste Sie vorsichtig die Pinienkerne. Die Pinienkerne sollten nach dem Rösten hellbraun sein. Schneide die Pinienkerne einem grossen Messer sehr fein oder reiben sie sie mit einer Nussmühle. Einige der Kerne aufheben, um später das Pesto zu dekorieren.
Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zerkleinern und vermischen.
Füllen Sie das Pesto in eine Schüssel oder in ein Glas.
Im Kühlschrank hält sich das Pesto eine Weile (Tage bis Wochen) und ist daher eine Möglichkeit, Bärlauch haltbar zu machen.
Man kann Bärlauch-Pesto als Soße zu Spaghetti essen, aber auch zu Kartoffeln oder auf Brot schmeckt es gut.

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

Blattsalat mit Frischkäse

Therapeutisch

**Die Bitterstoffe besitzen eine galle- und harntreibende Wirkung und fördern die Durchblutung im Verdauungsbereich. Deutliche Verbesserung der gesamten Verdauungsfunktion.
Senf verbessert Schilddrüsenfunktion, lindert rheumatische Beschwerden**

Kalorien
802

Blattsalat waschen und fein zupfen.
150 ml Frischkäse, Spritzer Senf, Spritzer Zitronensaft, 1 Zehe Knoblauch, gehackte frische Kräuter, Prise Pfeffer und zerstoßenem Schwarzkümmel verrühren und drübergießen. Dazu Vollkornbrot servieren.

2 Portionen	Blattsalate (bitter)
150 g.	Frischkäse aus Soja
1 Messerspitze	Senf
1 Schuss	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 TL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Schwarzkümmel
2 Scheiben	Vollkornbrot

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

Couscous-Salat

Therapeutisch

Bakterizid, beugt Krebs vor, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung, regt Leberfunktion an, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Harntreibend.

Kalorien
1.014

In einem kleinen Topf 250 ml. Wasser mit Salz und 1 EL Olivenöl zum Kochen bringen. Couscous untermischen, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Couscous zurück auf den Herd geben und bei milder Hitze noch ca. 2 Minuten unter ständigem leichtem Rühren ziehen lassen. Eventuell noch 1- 3 EL heißes Wasser untermischen. Couscous mit Zitronensaft, kleingehackter Zitronenschale und 1 EL Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.
Couscous mit Tomaten, Gurke, Petersilie (alle würfelig geschnitten), Karotten (gerieben), Schnittlauch und Minze (fein gehackt) vermischen. Couscous-Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

250 ml.	Wasser
1 EL	Olivenöl
200 g	Couscous
3 EL	Zitrone Saft
1 TL	Zitrone Schale
2 Stück	Tomate
100 g.	Gurke
100 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Lauchzwiebel Schnittlauch
3 Äste	Pfefferminze

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

Dicke Erbsensuppe für den Winter

Therapeutisch

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

Kalorien
370

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

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

Dinkel mit Obst und Nüssen

Therapeutisch

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

Kalorien
869

Dinkel in heißem Wasser aufsetzen und gar kochen.

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

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

Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

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

Kalorien
445

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

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

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

Exotisches Linsengericht

Therapeutisch

Stärket Herz und Niere, Harntreibend, beruhigt den Magen, fördert Verdauung, löst Stagnation, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem.

Kalorien
575

In einem heißen Topf Sesamöl erhitzen; kleingeschnittene Zwiebeln, geriebener Ingwer, getrockneten Thymian, reichlich Cumin sanft anbraten; geschälte rote Linsen, einen Streifen Wakame, etwas Zitronensaft, heißes Wasser, etwas getrocknete Bocksdornfrüchte dazugeben; etwa 20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind; heißes Wasser nach Belieben nachgießen, so dass ein Brei entsteht; etwas Vollrohrzucker, etwas Chili, Salz zufügen; mit Essig, Zitronensaft abschmecken; einige kleingeschnittene Tomaten nach Belieben dazugeben; einige Minuten durchziehen lassen.

In einem kleinen Topf mit 1 Tasse Wasser und etwas Salz den Blumenkohl 10 min. weichkochen. In einem kleinen Topf 1 Tasse Wasser und Salz den Mangold 3 min. blanchieren.

Den Reis kurz aufkochen, salzen und 10 min. ziehen lassen. Alles mit dem Linsengericht anrichten.

1 EL	Sesamöl
2 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Cumin (Kreuzkümmel)
1 Tasse	Linsen rot
3 cm	Wakame
1/2 Stück	Zitrone
2 Prisen	Bocksdornfrüchte (Fructus Lycii) getrocknet
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Prise	Chilli (Schote oder gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 TL	Essig (Apfelessig)
1 Stück	Tomate
200 g	Mangold
200 g	Blumenkohl (Karfiol)
1 Prise	Salz
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 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 gerieben, Salz, einen Schuß Weißwein, Rosenpaprika dazugeben; andünsten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist; etwas Olivenöl unterrühren; mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

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

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

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

Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Therapeutisch

Lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, stärkt Magensaftproduktion, fördert Verdauung und Durchblutung,

Kalorien
294

Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und schälen. Fenchel waschen, Stiele abschneiden und evtl. äußere Blätter entfernen. Fenchelgrün zurückhalten und später mit den anderen Kräutern zur Soße geben. Fenchelknollen ca. 15 – 20 Minuten dünsten. Danach Kartoffeln und Fenchel in Scheiben schneiden und schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben. Flüssigkeit aus Fenchelbrühe zum Kochen bringen und mit Mehl binden. Mit Meersalz, Cayennepfeffer, Zucker, Muskat und saurer Sahne abschmecken. Abkühlen lassen und mit Eigelb legieren. Die Soße über den Auflauf verteilen, Parmesan und fein gehackter Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Alles bei ca. 200° C im Backofen eine halbe Stunde überbacken.

200 g.	Fenchel
125 g.	Kartoffel
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Butter Bio
2 TL	Reismehl
1 TL	Sahne sauer 10%
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1 Stück	Huhn Eigelb
1 Prise	Pfeffer Cayenne
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Petersilie
1 TL	Lauchzwiebel Schnittlauch
1 TL	Parmesan
1 TL	Butter Bio

Fenchel-Reissuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
311

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

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

Fischsuppe mit Rosmarin

Therapeutisch

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

Kalorien
1.085

Die Zwiebel und Knoblauch in dem Öl glasig braten. Mit Fischbrühe aufgießen. Gewürfelte Karotte, Pastinaken und Sellerie hinzugeben. Mit Salz und Pfefferkörnern würzen. Die Suppe 25 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Fisch waschen, mit Zitronensaft beträufeln, in Stücke teilen und mit dem abgezupften Rosmarin in die Suppe geben. Alles 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Schnittlauch und Petersilie dazugeben und die Suppe mit dem Salz abschmecken.

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

Frühlingssalat

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

Gebratener Spargel mit Rucola

Therapeutisch

Harttreibend, fördert Durchblutung, beugt Krebs vor, regt Verdauung an, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes.

Kalorien
446

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; geschälten Spargel in 3- 4 cm große Stücke geschnitten etwa 10 Minuten sanft braten, bis er gar, aber noch knackig ist; mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz bestreuen; einige Spritzer Zitronensaft oder fein geriebene Zitronenschale, fein zerrupfte Rucolablätter untermengen.
Kartoffel im reichlich gesalzenem Wasser kochen, dann schälen.

1 EL	Butter Bio
500 g.	Spargel (grün oder weiß)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/4 Stück	Zitrone
2 Handvoll	Rucola (Rauke)
300 g.	Kartoffel

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)

Gelbe Linsensuppe

Therapeutisch

Stärken Herz und Niere, Harntreibend, stärkt Milz, beruhigt den Magen, fördert Verdauung, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Leberfunktion an, antioxidativ.

Kalorien
1.086

Linsen gut in einem Sieb waschen. In einem Topf Öl erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, in Scheiben geschnittene Karotte in Würfel geschnittenen Kohlrabi und Gewürze kurz anbraten und salzen. Linsen dazu geben und mit Wasser bedecken 20 Min köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser dazu geben und mit Salz abschmecken. Mit frischer Petersilie oder frischen grünen Koriander bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Hier kann man auch rote Linsen verwenden. (gleiche Kochzeit). Mit Weißbrot servieren.

1/2 Kg.	Linsen gelb
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Kohlrabi
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 Bund	Petersilie
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
1 Liter	Wasser
1/2 Stück	Zitrone Saft
7 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Gemüse-Grieß-Suppe

Therapeutisch

Harttreibend, harmonisiert Magen und Darm, leitet Darmwinde ab, reduziert Blutdruck, senkt Cholesterinspiegel, entgiftend, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen.

Kalorien
596

Vorbereitete Gemüsebrühe erhitzen; buntes Gemüse in der Brühe weich kochen. Etwas Weizengries einstreuen und quellen lassen. Am Schluss reichlich Liebstöckelgrün und etwas Butter unterrühren und mit Sojasoße abschmecken.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Stück	Kartoffel
1 Stück	Pastinake
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Sellerie Knolle
1/2 Stück	Kohlrabi
10 dag.	Bohnen (grün, frisch)
2 EL	Weizen Gries
1/2 TL	Liebstöckel
1 EL	Butter Bio
1 TL	Sojasauce

Gemüse-Miso-Suppe mit Tofu

Therapeutisch

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

Kalorien
427

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

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

Gemüsenudeln mit Tomatensugo

Therapeutisch

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

Kalorien
1.123

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

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

Gemüsereis

Therapeutisch

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

Kalorien
911

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

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

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

Gemüsesaft Getränk

Therapeutisch

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

Kalorien
64

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

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

Geröstete Hirse mit Pflaumenkompott

Therapeutisch

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

Kalorien
557

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

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

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

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 Pflaumen

Therapeutisch

Stärkt Milz, kühlt Blase, Harntreibend, 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

Gersten-Gemüse-Suppe

Therapeutisch

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

Kalorien
844

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

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

Greapefruitsaft

Therapeutisch

Fördert Verdauung, senkt Blutzucker, trocknet aus, liefert Vitamin C

Kalorien
107

Frische Grapefruit entsaften oder BIO-Fertigsaft verwenden.

1 Glas	Grapefruit/Pampelmuse/Pomelo
--------	------------------------------

Griesnockerlsuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
861

Die Zutaten für die Nockerl zu einem festen Teig kneten und 30 Minuten quellen lassen. Die Brühe erhitzen. Dann mit einem Löffel Nockerl ausstechen, in die Brühe geben und 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie und dünne Scheiben geschnittenen Schnittlauch einstreuen.

40 g.	Butter Bio
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
80 g.	Weizen Gries
1/2 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 EL	Petersilie
1 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch

Griessuppe mit Gemüse

Therapeutisch

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

Kalorien
316

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

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

Grundrezept für eine Entenbrühe

Therapeutisch

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

Kalorien
368

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

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

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

Grundrezept für eine Fischbrühe

Therapeutisch

Kräftigt Nieren; fördert das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, Cholesterinarm und eiweißreich, fördert Durchblutung, regt Appetit an.

Kalorien
638

In Olivenöl klein geschnittenen Sellerie, Karotten und Lauch andünsten, Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazu geben, Fischstücke dazu geben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, wenig Weißwein oder Zitrone dazugeben. 30 Minuten sanft köcheln. Mehrmals den entstehenden Schaum abschöpfen. Am Ende die Zutaten durch ein Tuch sieben.

300 g.	Fischstücke gemischt (Süßwasser)
120 g.	Sellerie Knolle
5 cm	Lauch (Porree)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/8 Liter	Weißwein
1/2 Stück	Zitrone
2 Blätter	Lorbeerblatt
3 Stück	Pfeffer Körner
1 EL	Olivenöl
1/2 Liter	Wasser

Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft

Therapeutisch

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

Kalorien
239

Gemüse würfelig schneiden. In heißem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse anbraten, Ingwer und Lorbeer dazugeben. Mit kaltem Wasser aufgießen, Zitronensaft zugeben. Mit Wacholder, Thymian und Liebstöckel würzen. 2 – 3 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln. Das verwendete Gemüse soll weggeworfen werden. Das Grundrezept dient als Suppengrundlage und zur Verfeinerung von Gemüse, Hülsenfrüchte oder Getreide. Wollen Sie gleich Gemüsesuppe essen Sie eine halbe Stunde vorher das gewünschte Gemüse dazu.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
150 g.	Pastinake
1 Tasse	Sellerie Knolle
1/2 TL	Ingwer frisch
1/2 Stück	Zitrone
6 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Thymian getrocknet
1 EL	Liebstöckel
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Salz
3/4 Liter	Wasser

Grundrezept für eine Hühnerbrühe wärmend

Therapeutisch

Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, fördert Schwitzen, löst Stagnation, Gut für Appetitlosigkeit, Blähungen.

Kalorien
808

Hühnerteile vom Fett befreien, in einem Topf mit heißem Wasser geben und kurz aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen. Grob geschnittenes Gemüse und alle Gewürze zugeben und 2 – 3 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. Fertige Suppe abseihen. Gemüse und Knochen wegwerfen.
Tipp: Wenn Sie das Fleisch als Suppeneinlage weiter verwenden möchten, nach 45 Minuten rausnehmen und nur die Knochen in die Suppe zurückgeben.

1/2 Stück	Huhn Fleisch
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stange	Lauch (Porree)
1 Stück	Sellerie Knolle
2 Scheiben	Ingwer frisch
1 TL	Bockshornklee
1 TL	Wacholderbeere
3 Stück	Lorbeerblatt
1 Liter	Wasser

Grundrezept für eine 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

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

Haferflocken mit aromatischen Gewürzen

Therapeutisch

Stopt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö, stärkt Abwehrkraft, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem, Algsäure, die zur Entgiftung des Darmes beitragen

Kalorien
841

Haferflocken und Nüsse rösten. Mit heißem Wasser aufgießen. Kardamom, Wakame 20 min. kochen. Geriebenen Apfel, Acerola und Zitronenkraut dazugeben.

1 Tasse	Hafer Flocken (Vollkorn)
1 EL	Walnüsse
1 EL	Haselnüsse
2 Tassen	Wasser
2 cm.	Wakame
1 Stück	Apfel (süß)
3-4 Kapseln	Kardamon
3-4 Blätter	Zitronmelisse (frisch)
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

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

Heidelbeer-Topfen mit Acaipulver

Therapeutisch

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

Kalorien
475

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

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

Herzhaftes Winterfrühstück

Therapeutisch

Stärkt die Abwehrkräfte und erwärmt, beruhigt Nerven und Magen, fördert Verdauung, entgiftet, stärkt Säfteproduktion, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.

Kalorien
678

Haferschrot über Nacht einweichen. Am Morgen mit etwas Ingwer, Salz und einer Frühlingszwiebel oder Lauch aufkochen und dann quellen lassen, bis der Brei weich ist. Vor dem Servieren ein ganzes Ei unter den Brei mengen, Butter zugeben und nach Geschmack mit etwas Sojasoße würzen.

Empfehlung: Besonders geeignet für die kalte Jahreszeit

1 Tasse	Hafer Schrot
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Stück	Huhn Ei
1 EL	Butter Bio
1 Schuss	Sojasauce

Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado

Therapeutisch

Hilft bei Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, Stärkt Milz und Niere, Harntreibend, regt Verdauung an, aufbauend, augenstärkend, entgiftend, gewebestärkend, nervenstärkend, aufbauend,

Kalorien
1.119

In einen Topf mit heißem Wasser die Hirse streuen, in Streifen geschnittene Shiitakepilze und etwas Ingwer dazugeben und gar köcheln; eine Prise gemahlener Pfeffer, etwas Salz, reichlich Petersilie, eine Prise Rosenpaprika, ein Stück Butter unterrühren.

Währenddessen: ½ Avocado pro Portion auf einer Tellerhälfte anrichten: mit etwas gemahlenem Pfeffer, einer kleinen Prise Salz bestreuen; mit Zitronensaft beträufeln; etwas kleingeschnittene Rucola oder Rosenpaprika drüberstreuen; das Hirsegericht auf die andere Tellerhälfte geben.

1 Tasse	Hirse
25 g.	Shiitake, getrocknet
2 Tassen	Wasser
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 EL	Butter Bio
1 Stück	Avocado
1 Schuss	Zitrone Saft
2 Handvoll	Ruccola (Rauke)

Karottendrink

Therapeutisch

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

Kalorien
143

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

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

Karottensuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
419

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

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

Karpfensuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
998

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

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

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

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

Varianten: Die Suppe mit Kuzu oder Kartoffelbrei andicken.

Dazu passt: Baguette und trockener Weißwein.

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

Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Therapeutisch

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das

Kalorien
324

Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel, entgiftet, lindert Entzündungen, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, löst Stagnation

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

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

Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
382

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

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

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

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

Kokoswasser

Therapeutisch

Hoher Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden des gesamten Körpers. Fördert die Stärkung der Abwehrkräfte und trägt zur Aktivierung des Stoffwechsels bei.

Kalorien
30

Kokosnuss öffnen und Wasser abseihen.
Kokoswasser gibt es auch als Fertiggetränk.

1 Tasse	Kokosmilch
---------	------------

Kopfsalat mit Essigdressing

Therapeutisch

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

Kalorien
135

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

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

Kürbis-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

Kürbissuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
314

Olivenöl in Pfanne geben, in Würfel geschnittener Kürbis, gewürfelte Karotten und Kartoffel dazugeben, kurz andünsten, klein geschnittene Zwiebel dazugeben, mit Wasser auffüllen, soviel Wasser, dass das Gemüse mind. 3 Fingerbreiten bedeckt ist, Aufkochen lassen und dann auf kleines Feuer stellen.

Mit Meersalz salzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben, eine Prise Anis (wenig), evt. noch nachwürzen. Alles zusammen ca. 35 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und evt. nochmals Wasser dazugeben, je nach Konsistenz der Suppe.

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

Lachs auf Tomat-Spinat

Therapeutisch

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

Kalorien
2.188

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

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

Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

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

Kalorien
704

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

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

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)

Milchreis-Vanille – mit Kirschen

Therapeutisch

Leicht abführend. Fördert die Durchblutung, lindert Entzündungen, befeuchtet und verbessert die Haut. Stärkt Milz und Magen, stärkt Muskeln. Antioxidativ

Kalorien
1.578

Milch in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Reis hinzugeben und von der Hitze nehmen. 10 Min. Quellen lassen. Wieder auf kleine Flamme stellen, eine Prise Salz und ca. 2 Esslöffel Zucker. Das Päckchen Vanillepudding hinzufügen. Vorsichtig mit kleiner Herdeinstellung unter Rühren aufkochen lassen. Den Saft von den Kirschen abgießen und in eine kleine Form oder Glas füllen. (oder Kirschen ohne viel Saft aus dem Glas nehmen) Den Reis dann je nach Hunger auf einen Teller geben, die Kirschen nett anrichten und 1-2 Teelöffel Acai-Pulver mit einem Puderzucker-Sieb über die Kirschen streuen.

1 1/2 Liter Kuhmilch (1,5 % Fett)
200 g Reis Rundkornreis
1 Paket Puddingpulver Vanille
200 g Kirschenkompott
2 TL Acaipulver
1 EL Zucker (weiß, aus Rüben)
1 Prise Salz

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

Müsli mit Acaipulver

Therapeutisch

Balaststoffreich, lindert Verstopfung, stärkt Abwehrkraft, Verdauungsregulierend, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit.

Kalorien
391

Haferflocken einige Stunden im Kühlschrank im Joghurt einweichen. Nüsse reiben, Zitronensaft, Acerola und Acaipulver geriebenem Apfel und hinzugeben. Zum süßen können Rosinen verwendet werden.

2 EL	Müsli
2 EL	Hafer Flocken (Vollkorn)
6 EL	Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
1 EL	Zitrone
1/2 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1 TL	Acaipulver
1 Stück	Apfel (sauer)
1 EL	Haselnüsse

Nudeln mit Putenfleisch und Ananas

Therapeutisch

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

Kalorien
1.167

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

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

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 geraspeltetem 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

Porridge mit Rosinen und Sake

Therapeutisch

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

Kalorien
427

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

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

Reis mit gedämpftem Gemüse

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, extrem niedrigen Fettgehalt, Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, Harntreibend.

Kalorien
333

Reis nach Grundrezept kochen. Zitronenschale mitkochen.
Wasser aufstellen und kleingeschnittene Karotten, Stangensellerie und Champignons in Gemüseinsatz dämpfen bis sie weich sind.
Anschließend mit Kresse bestreuen. Dann ein Schuss hochwertiges kaltes Öl zugeben

1/2 Tasse	Reis Sorte beliebig
3 Tassen	Wasser
1 Stück	Zitrone Schale
1/8 Liter	Wasser
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1/2 Stück	Sellerie Stangensellerie
1/2 Tasse	Champignon
2 EL	Kresse
1 Schuss	Leinöl

Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

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

Kalorien
527

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

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

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 mit Zucker

Therapeutisch

Fördert Verdauung, entgiftet, fördert Durchblutung, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Durst, beugt Krebs vor, stärkt Körperzellen, löst Stagnation, lindert Schwäche-Zustände, stärkt Milz, beruhigt Magen, produziert Körpersäfte, stärkt Lunge.

Kalorien
92

Rettich raspeln und mit Zucker bestreuen.

1 Stück Rettich (weiß, grün, lila-rot)
1 TL Zucker braun
2-3 EL Zucker Getreidezucker (Maltose)

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

Rinderkraftbrühe

Therapeutisch

Erwärmend und nährend, baut Kräfte auf.

Kalorien

873

Kaltes Wasser aufsetzen (soviel, dass das Fleisch eben bedeckt wird), einige Spritzer Zitronensaft, etwas Kurkuma, Rindfleisch und Knochen dazugeben; zum Kochen bringen und einen Moment sieden lassen; dann die ganze Brühe weggießen, den Topf säubern, Fleisch und Knochen mit heißem Wasser abbrausen (dadurch erspart man sich das Abschäumen) und erneut mit heißem Wasser (Menge nach Belieben) aufsetzen; eine gute Prise Kurkuma, Karotte, Sellerie Petersilienwurzel in den Topf geben; Zwiebel, Lorbeerblätter, Koriander, ein Stück in Scheiben geschnittenen Ingwer, ein Streifen Wakame, einen Stiel Petersilie dazugeben; alles zusammen aufkochen und 2- 6 Stunden köcheln lassen (wenn Fleisch anderweitig verwendet werden soll, nimmt man es nach 1 1/2 - 2 Stunden aus der Brühe, sobald es gar ist; die Knochen gibt man zurück in die Brühe); nach Ende der Kochzeit die Brühe durch ein Sieb geben und alle Zutaten wegwe-

Hinweise: Je länger die Brühe gekocht hat, um so erwärmer, aber auch nährender ist sie. Sie ist nach dem Abkühlen Tage im Kühlschrank haltbar. Die Brühe kann heiß getrunken werden oder die Basis für Suppen mit Getreide, Kartoffeln frischem Gemüse bilden.

1 Liter	Wasser
2 Spritzer	Zitrone
500 g.	Rind Fleisch
2 Stück	Rind Fleischknochen
gute Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
3 cm	Sellerie Knolle
1 Stück	Petersilienwurzel
1 Stück	Zwiebel weiss
2-3 Blatt	Lorbeerblatt
1/2 TL	Koriander
2 cm.	Ingwer frisch
2 cm.	Wakame
1 Stiel	Petersilie

Roher Selleriesalat

Therapeutisch

Erfrischend, stärkt Magen, liefert Vitamin C, stärkt Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, fördert Durchblutung, stärkt Leber und Niere, entgiftet, stärkt Muskeln, fördert Gewichtsabnahme.

Kalorien

590

Sellerieknolle fein raspeln; Selleriestange in kleine Stücke schneiden; Selleriegrün, falls vorhanden, kleinschneiden, blanchieren und alles zusammengeben.

Dressing: Sesamöl, Mandelmus, Pfeffer, Salz, Zitronen- und frischen Orangensaft, etwas Rosenpaprika gut durchrühren; mit dem Sellerie vermischen und durchziehen lassen.

1/4 Stück	Sellerie Knolle
2 Äste	Sellerie Stangensellerie
4 EL	Sesamöl
2 EL	Mandelmus
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Tasse	Zitrone
1/2 Tasse	Orangensaft
1 Prise	Rosenpaprika pulver

Sellerie-Kartoffelcreme-Suppe

Therapeutisch

Reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen, Depressionen, Diabetes, Durchfall, verbessert Verdauung.

Kalorien
451

Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebeln darin bei milder Hitze ganz weich dünsten. Mit Gemüsebrühe nach Grundrezept aufgießen. Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen. Würfelig geschnittene Kartoffel, kleingeschnittene Sellerie, Muskat, Kümmel und Zitronenschale dazugeben. Suppe zugedeckt 12 Minuten leicht kochen. Kartoffeln und Sellerie sollen weich sein, aber nicht zerfallen. Zitronenschale entfernen. Mit dem Mixstab oder im Mixer die Suppe mit Creme fraiche fein pürieren. Suppe mit Salz abschmecken. Suppe portionsweise mit der kleingehackten Petersilie anrichten.

1 EL	Olivenöl
1/2 Stück	Zwiebel weiss
700 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
200 g	Kartoffel
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Kümmel
1/4 Stück	Zitrone Schale
2 EL	Crema fraiche
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie

Suppe mit Eigelb

Therapeutisch

Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.

Kalorien
173

Suppe aufwärmen und den Dotter einquirlen.

1/4 Liter	Grundrezept für eine Rinderbrühe wärmend
1 Stück	Huhn Eigelb

Tee Bohnenkrauttee

Therapeutisch

Magenstärkend und antibakteriell, beruhigend und appetitanregend. Stärkt die Abwehr

Kalorien
4

Getrocknetes Bohnenkraut mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen. Den Tee abseihen und warm trinken.

2-4 TL	Bohnenkraut
1/2 Liter	Wasser

Tee Catuaba Tee

Therapeutisch

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

Kalorien
11

Einen gehäuften Esslöffel Tee ca. 5 Minuten in 1/2 Liter Wasser kochen und anschließend etwa 15 Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen. Ein kleiner Spritzer Zitronensaft beim Aufgießen dem Tee beigemischt, hilft die Mineralstoffe optimal herauszulösen.

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

Tee Grüner

Therapeutisch

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

Kalorien
2

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

1 TL Grüner Tee
1 Tasse Wasser

Tee 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 Johanniskrauttee

Therapeutisch

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

Kalorien
0

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

2 EL Johanniskraut
1/2 Liter Wasser

Tee Löwenzahntee

Therapeutisch

Entgiftet, lindert Entzündungen

Kalorien
2

Der kleingeschnittene Löwenzahn wird mit kaltem Wasser übergossen. Das Ganze erhitzen bis es siedet und eine Minute kochen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen, filtern und .. genießen. Ev. mit Honig süßen.

2-4 TL Löwenzahn (junger)
1/2 Liter Wasser

Tee Melissentee

Therapeutisch

Beruhigenden Wirkung, Einschlafstörungen, Unruhe und Magenbeschwerden, Allergien, Asthma, Migräne und Blähungen, zur Kräftigung nach Erkältungs- und Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, Rheuma und psychische Spannungen.

Kalorien
0

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Melisse dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2 TL Melisse
1/2 Liter Wasser

Tee Mischung gegen Durchfall

Therapeutisch

Entzündungswidrig, keimtötend, galletreibend, krampflösend, schmerzstillend, Blähungen, Durchfall, Gallenbeschwerden, Magenschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, schmerzhafte Regel, Erkältungskrankheiten.

Kalorien
16

Mischung mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen. Nach Bedarf 2 bis 3 Tassen pro Tag trinken.

1/2 TL Kamille
1/2 TL Thymian getrocknet
1/2 TL Pfefferminztee
1/4 TL Salbei
2 Tassen Wasser

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

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