



## Rezepte für DIÄTETIK - Allgemein - Ernährung von Sportlern

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

### Bananen-Sojamilch

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Mundschleimhautentzündung, stärkt Körperenergie, fördert Magen-Milz-Harmonie, fördert Verdauung, reguliert Magen-Darm-Funktion. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
251

Banane in Stücke schneiden, mit Sojamilch, Acerola, Honig und Zimt mit dem Mixstab pürieren.

1 Stück	Banane
400 ml.	Sojabohnenmilch
1 TL	Honig
1 Prise	Zimtpulver
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

## Bandnudeln mit Blattspinat

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.445

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

Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

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

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

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

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

## Bircher Müsli

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
383

Haferflocken einige Stunden im Kühlschrank im Joghurt einweichen. Nüsse reiben, Zitronensaft, Acerola, 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 Stück	Apfel (sauer)
1 EL	Haselnüsse

## Blattsalat mit Frischkäse

Therapeutisch

**Die Bitterstoffe besitzen eine galle- und harntreibende Wirkung und fördern die Durchblutung im Verdauungsbereich. Deutliche Verbesserung der gesamten Verdauungsfunktion.**

**Kalorien**  
802

**Senf verbessert Schilddrüsenfunktion, lindert rheumatische Beschwerden**

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 Messerspitz	Senf
1 Schuss	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 TL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Schwarzkümmel
2 Scheiben	Vollkornbrot

## 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)

## 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

## 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

## Ente mit Mungobohnen

Therapeutisch

**Stärkt Blut, stärkt Magen, unterstützt das Wasserlassen, stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
3.733

Am Vortag die Mungobohnen einweichen und die Ente kalt abspülen. Das Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Enten und das Gemüse in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Lorbeerblätter, Bohnenkraut, Beifuß und Pfefferkörner dazugeben. Bei mittlerer mittlerer Hitze aufkochen und weitere 45 Minuten kochen lassen. Ab u zu abschäumen. Die Ente aus dem Fond nehmen, erkalten lassen und über Nacht kühl aufbewahren.

In einem Topf die gehackten Zwiebel in Olivenöl anschwitzen lassen und mit 1/4 Liter Fond aufgießen und das vorgekochte Gemüse hinzugeben. Die Mungobohnen hinzugeben und mit Honig, Sojasauce, Zitronensaft, Salz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer abschmecken.

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

1/2 Stück	Ente (Frühmastente, schlachtfrisch)
2 Stück	Zwiebel weiss
1 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Beifuß
250 g.	Mungobohne
3 Stück	Pfeffer Körner
1 TL	Honig
1 TL	Sojasauce
1 TL	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Olivenöl
2 Blätter	Lorbeerblatt
1 Prise	Schwarzkümmel
1 TL	Bohnenkraut

## Exotisches Linsengericht

Therapeutisch

**Stärkt 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

## 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

## 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

## Frischkäseersatz

Therapeutisch

**Gut bei Laktoseintolleranz.**

**Stärkt Körperenergie, fördert Verdauung. Fördert Gewichtsabnahme,**

**Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Blähungen,**

**Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall**

**Kalorien**

1.052

Sojamilch in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren (brennt leicht an!) zum Kochen bringen, abkühlen lassen. Zitrone auspressen und leicht unter die abgekühlte Sojamilch (ca. 80°C) rühren, ca. 20 min. ruhen bzw. gerinnen lassen. Geronnene Sojamilch durch ein mit dem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb schütten, Flüssigkeit ablaufen lassen und danach Restflüssigkeit mit dem Geschirrtuch auspressen. Nach Geschmack mit frischen Kräutern verfeinern. Dazu Vollkornbrot servieren.

1 Liter	Sojabohnenmilch
1 Stück	Zitrone
2 EL	Kräuter verschiedene
6 Scheiben	Vollkornbrot

## Frühlingsalat

Therapeutisch

**Blutbildend, blutreinigend, harntreibend, Magenbeschwerden,**

**Verdauungsschwäche, Verstopfung, Durchfall, hilft Fett zu verdauen, unterstützt**

**das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, entgiftet, lindert Entzündungen,**

**Harntreibend.**

**Kalorien**

648

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

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

## 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.	Rucola (Rauke)
4 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## 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 Obstsaft. 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

## 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)

## Geschnetzeltes Huhn mit Walnüssen und Sherry

Therapeutisch

**Stärkt Blut, baut Milz und Magen auf, stärkt Knochenmark, stärkt Magen-Darm-Funktion, erweitert Blutgefäße, bakterizid, beugt Krebs vor, befeuchtet den Darm, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an.**

**Kalorien**  
1.216

In einer heißen Pfanne Butter oder Sesamöl erhitzen; Walnüsse, reichlich geriebenen Ingwer, kleingeschnittene Schalotte oder Zwiebeln sanft anbraten; Salz und das geschnetzelte Huhn dazugeben und rundum anbraten; Rosenpaprika, gerösteten Sesam, eingeweichter schwarze Fungu, Shiitakepilze oder Champignons dazugeben; mit einem Schuß Sherry ablöschen; 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist; mit Sojasoße abschmecken.

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

Dazu passt: Feldsalat, Radicchio

2 EL	Butter Bio
2 EL	Walnüsse
1/2 TL	Ingwer frisch
2 Stück	Zwiebel Schalotte
1 Prise	Salz
300 g.	Huhn Fleisch
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 TL	Sesam, Weißer
4 Stück	Schwarzer Fungu Pilz
4 Stück	Shiitake, getrocknet
1 Schuss	Sherry (Kirschnaps)
1 Schuss	Sojasauce
1 Tasse	Reis Vollkorn
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Gewürzkuchen mit Datteln

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, beruhigt Nerven und Magen, fördert Durchblutung.**

**Kalorien**  
3.230

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und beiseite stellen.

Öl, Zucker, Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig rühren.

Mehl, Kakao und Backpulver dazu geben, durchrühren, die Milch schluckweise mit unterrühren. Nun die kleingehackten Datteln und die Gewürze (die Nelken als geriebenes Pulver) zur Masse geben und mit der untersten Stufe des Handrührgerätes einrühren.

Jetzt wird das steif geschlagene Eiweiß löffelweise vorsichtig mit einem Löffel untergehoben.

Den Teig in eine gefettete, bemehlte Form geben und 70 Min. bei 200 Grad backen.

100 ml.	Sonnenblumenöl
200 g	Zucker (weiß, aus Rüben)
100 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
250 g.	Weizen Mehl
40 g.	Kakao
50 g.	Datteln getrocknet
3 Stück	Huhn Ei
1/2 TL	Nelke
1 1/2 tl	Zimtpulver
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Packung	Backpulver
1 TL	Butter Bio
1 TL	Weizen Mehl

## Griesbrei mit Banane

Therapeutisch

**Reguliert Magen-Darm-Funktion, Entzündungshemmend, antiallergisch, kreislaufstabilisierend, bei Durchblutungsstörungen, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze.**

**Kalorien**  
307

Die Hälfte der Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Grieß dazugeben und in der Milch aufkochen. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 3 Minuten ausquellen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, nach und nach die übrige Milch mit dem Schneebesen unterschlagen und den Brei in ein Schälchen geben. Die Butter und die zermustete Banane dazu geben.

Für Erwachsene kann eine Prise Zimt darübergestreut werden.

200 ml	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
3 EL	Dinkel Gries
1 TL	Butter Bio
1/2 Stück	Banane

## 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

## Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Source

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Wertvolle Omega-3 Fettsäuren, Rheuma, Blähungen, Blasenschwäche, Blutarmut, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall.**

**Kalorien**  
1.595

Reis mit Salzwasser zustellen und garen lassen.

Den Fisch unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchentrepp abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. Die Fischfilets in eine Auflaufform legen mit Stücken von den Lorbeerblättern belegen.

Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden, den Knoblauch schälen und halbieren. Die Oliven und den Thymian drüberstreuen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und grob würfeln. Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und um den Fisch herum verteilen.

Alles bei 200 Grad Umluft, Umluft:180 Grad/Gasherd: Stufe 3 ca. 20 Minuten garen. Mit dem Reis anrichten.

Zu diesem wohlschmeckenden Fischgericht passt ein gemischter Salat.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
1 Kg	Heilbutt
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 spritzer	Zitrone Saft
2 Stück	Lorbeerblatt
1 Stück	Zitrone
8 Stück	Knoblauch
1 EL	Thymian getrocknet
75 g.	Oliven
4 Stück	Tomate
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)

## 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

Hafer Schrot 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 Sojasaße 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	Sojasauc

## Honigmilch

Therapeutisch

**Beruhigend, Schlafstörungen. Leicht abführend. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
88

Milch leicht erwärmen und den Honig zufügen. In kleinen Schlucken trinken

1 Tasse Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)  
1 TL Honig

## 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 kleinen 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 abkühlen 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 Darms. 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

## Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
376

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

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

## Karotten-Risotto

Therapeutisch

**Stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, Appetitlosigkeit, Blähungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Durchfall, regt Leberfunktion an, löst Stagnation**

**Kalorien**  
616

In einem flachen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig und sehr weich dünsten. Petersilie dazugeben, kurz andünsten. Reis, Karotten und Muskat dazugeben, unter Rühren kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Fenchel und Basilikum würzen, zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten kochen, bis Reis und Karotten gut durch sind. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Gemüsebrühe nachgießen. Das Risotto soll leicht suppig sein. Kurz vor Ende der Garzeit den Weißwein untermischen und das Risotto noch kurz köcheln. Risotto vom Herd nehmen, Parmesan untermischen

1/2 EL	Olivenöl
2 EL	Zwiebel Frühlingszwiebel
1 Prise	Muskatnuss
1/2 Bund	Petersilie
100 g.	Reis Sorte beliebig
250 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
300 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1/4 TL	Fenchelsamen gemahlen
1/2 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Parmesan

## Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Therapeutisch

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

**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)

## 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)

## Kürbis-Nockerln mit Tomate-Petersiliensoße

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
761

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

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

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

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

## Lasagne mit Tofucreme

Therapeutisch

**Harmonisiert Milz und Magen, lindert Blähungen, Schont die Verdauungsorgane. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Magengeschwüre, Rheuma, Sodbrennen, Zwölffingerdarmgeschwüre**

**Kalorien**  
1.204

Tofucreme: Tofu mit Eiern Zwiebeln kleinen Tomaten Oregano, Majoran, Paprika und etwas Jodsalz mit einer Küchenmaschine mit Messereinsatz oder einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

Lasagne: In eine Auflaufform (ca 25x15cm) 1/5 der Tofucreme geben, mit 3 Lasagneblätter abdecken, diesen Vorgang n zweimal wiederholen und abschließend das letzte Fünftel der Tofucreme über die Teigplatten streichen. Mit etwas geriebenem Edamer bestreuen und im Backofen bei 175°C circa 1/2 Stunde backen.

400 g.	Soja Tofu
2 Stück	Huhn Ei
2 Stück	Zwiebel weiss
100 g.	Tomate
1 Prise	Oregano getrocknet
1 Prise	Majoran
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Salz
150 g.	Nudeln (Weizen, Lasagneblätter) mit Ei
50 g.	Edamer

## 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

## Nudelsuppe - Auch für Babys ab 10. Monat

Therapeutisch

**Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen. Reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem. Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen. Regt Leberfunktion an, entgiftet.**

**Kalorien**  
1.894

Das Fleisch abwaschen, mit dem Wasser und dem Lorbeerblatt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Von der Selleriestaude das untere Ende und die Blätter abtrennen. Die Stiele waschen, die zähen Fäden abziehen und die Stiele in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rosenkohl waschen, putzen und dabei die Röschen von unten kreuzweise einschneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Den Rosenkohl in Scheiben schneiden und die Karottenscheiben zur Suppe geben und alles etwa 30 Minuten weiterkochen. Nach etwa 10 Minuten den Sellerie samt grünen Blättern und die Nudeln dazugeben. Zum Schluss das Lorbeerblatt und das Selleriegrün entfernen.  
(Für das Baby etwa 200-250 g Karotten, Sellerie und Nudeln mit Brühe abnehmen. Etwa 35 g Fleisch fein hacken und zu Babysuppe geben. Die Butter und 1 Teelöffel gehackte Petersilie unterrühren.)  
Die restliche Suppe mit dem Salz, der Soja-Sauce, dem Tomatenmark und der restlichen Petersilie würzen. Das Fleisch herausheben. Fett und Knochen entfernen und das Fleisch würfeln. In der Suppe servieren.

300 g.	Rind Suppenfleisch
1 Liter	Wasser
1 Stück	Lorbeerblatt
300 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Staude	Sellerie Stangensellerie
300 g.	Blumenkohl (Karfiol)
1 Bund	Petersilie
300 g.	Nudeln (Weizen) mit Ei
1 EL	Butter Bio
1 TL	Salz
1 EL	Sojasauce
1 EL	Tomatenmark

## 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 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

## 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)

## 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

## Pudding Vanille

Therapeutisch

**Gegen Verstopfung**

**Kalorien**  
509

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

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

## Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.070

Reis mit dem Salzwasser zustellen und garen.

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

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

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

## 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

## Steinpilz-Räuchertofuaufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsstörungen, verbessert  
Schilddrüsenfunktion.  
Nicht zusammen mit Spinat essen!**

**Kalorien**  
338

Frische oder getrocknete Pilze verwenden. Die getrockneten Steinpilze 1 Stunde in 250 ml heißem Wasser einweichen. Steinpilze abgießen, abtropfen lassen und klein schneiden. Das Einweichwasser auffangen und durch ein feines Sieb gießen.

Olivenöl in einer kleinen, beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Steinpilze dazugeben, leicht salzen, mit Muskat würzen und unter Rühren kurz anbraten, 6 EL Einweichwasser untermischen, leicht köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Räuchertofu, die Pilze, kleingehackte Essiggurke, Sojacreme, abgeriebene Zitronenschale und Dijon-Senf mit dem Cutte oder dem Mixstab zu einem glatten Aufstrich verarbeiten. Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Toastbrotscheiben servieren.

150 g.	Steinpilz/Herrenpilz
200 g	Soja Tofu geräuchert
1/2 EL	Olivenöl
1 EL	Essiggurke
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
50 ml.	Sojapaste (Miso)
1 TL	Zitrone Schale
2 TL	Senf Dijon
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
6 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn)

## Tomate mit Mozzarella

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck. Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Wirkt wohltuend bei Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend.**

**Kalorien**  
436

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Am Teller mit Salz, Basilikum und Olivenöl anrichten. Mit Weißbrot servieren.

1 Stück	Mozzarella
2 Stück	Tomate
1 Prise	Salz
5 Blätter	Basilikum (frisch)
2 EL	Olivenöl
2 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## 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)

## Vollmilch-Getreide-Brei

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
205

(Kleinkinder ab 6.-8.Monat:)

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

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

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

## Zucchini mit Basilikum-Pesto

Therapeutisch

**Blähungen und Übelkeit, entkrampfend und beruhigend, fördert Verdauung, stärkt Magen und Verdauungssystem, entgiftet, bakterizid, stärkt Muskeln und Knochen, Harntreibend, unterstützt das Wasserlassen, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
1.403

Basilikum, Olivenöl, gerieben Mandel, Parmesan, Gemüsebrühe und geriebene Zitronenschale zu einer glatten, geschmeidigen Creme pürieren. Pesto mit Salz, Oregano, Kümmel und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti mit etwas Salz in reichliche Wasser bissfest kochen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln unter Rühren weich braten. Zucchini dazugeben und kurz unter Rühren mitbraten. Die Zucchini sollen weich mit Biss sein. Zucchini mit Salz abschmecken.

In einer Schüssel die gut abgetropften Spaghetti mit den Zucchini und dem Pesto vermischen. Spaghetti mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Empfehlenswert bei Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Kalium- und Magnesiumbedarf

1 Bund	Basilikum (frisch)
1 EL	Olivenöl
1 EL	Mandeln
30 g.	Parmesan
3 EL	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 TL	Zitrone Schale
1 TL	Zitrone
2 TL	Oregano getrocknet
1 Prise	Kümmel
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
200 g.	Nudeln (Weizen, Spagetti) mit Ei
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
250 g.	Zucchini