

Rezepte für DIÄTETIK - Stoffwechsel - Adipositas (Übergewicht)

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

Antipasti

Therapeutisch

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

Kalorien
300

Peperoni im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen backen bis die Schale dunkel wird (ca. 20 Min.). Die Peperoni mit Klarsichtfolie zudecken und auskühlen lassen. Peperoni enthäuten und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Tomaten halbieren und gemeinsam mit den in Scheiben geschnittenen Auberginen mit Öl bestreichen und im Ofen bei 200 Grad goldbraun backen (ca. 10 Min.)
Zucchini in Grillpfanne (ohne Fett) anbraten.
Alles zusammen anrichten, die Marinade aus Olivenöl, Salz und Zitronenschale mischen und über das Gemüse gießen, Koriander bestreuen. 1 Std. ziehen lassen.

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

Apfel-Bananen-Creme

Therapeutisch

Reguliert Magen-Darm-Funktion, liefert Vitamin C, cholesterinsenkend, entzündungshemmend, harntreibend, fördert Durchblutung.

Kalorien
441

Apfel in feine Spalten schneiden, mit Wasser, Orangen- und Zitronenschale, Zucker und Zimt zum Kochen bringen und ca. 7 Minuten köcheln. Die Apfel sollen fast weich sein. Acerola, Zimtstange entfernen. Mit dem Mixstab Apfel, Banane, Orangen- und Zitronensaft fein pürieren.

400 g.	Apfel (sauer)
200 ml.	Wasser
1/4 Stück	Orange Schale
1/2 Stück	Zitrone Schale
2 TL	Zucker braun
1 Stück	Zimtstange
1 Stück	Banane
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1/2 Stück	Orangensaft
1 EL	Zitrone Saft

Artischockensuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
427

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

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

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

Champignonsalat mit Kresse

Therapeutisch

Fördert die Verdauung und kuriert Bluthochdruck. Appetitlosigkeit, fördert Durchblutung

Kalorien
220

Champignons feinblättrig schneiden.
Dressing: Sesamöl, etwas gemahlene Pfeffer, Salz, reichlich Zitronensaft, Rosenpaprika gut verrühren; über die fein geschnittenen Champignons geben; reichlich Kresse untermengen.
Dazu passt: Weißbrot, Rundkornteig oder Quinoa; zusammen mit dem Getreide ergibt der Salat eine einfache, leichte Mahlzeit.
Dazu Weißbrot servieren.

250 g.	Champignon
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
1/2 Stück	Zitrone
2 Prisen	Rosenpaprika pulver
2 EL	Kresse
2 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Chicoréesalat mit Mandarinen

Therapeutisch

Löst Schleim, steckt voller A-B-C Vitamine, fördert Verdauung, stärkt Magen, fördert Gewichtsabnahme, Abwehrschwäche, Appetitlosigkeit, Blähungen,

Kalorien
770

Mandarinen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden; Chicoree grob schneiden und beides vermischen.
Dressing: Sesamöl, Pfeffer, Salz, Himbeeressig oder Balsamico-Essig, etwas Zitronen- oder Orangensaft, Rosenpaprika
Orangenmarmelade oder ersatzweise eine andere Marmelade, wenig süße Sahne gut durchrühren; über den Salat geben und kurz durchziehen lassen.

4 Stück	Mandarine
2-3 Stück	Chicorée
2 EL	Sesamöl
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
2 TL	Essig Aceto Balsamico
1/2 Stück	Orange
1/2 Stück	Zitrone
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 TL	Orangenmarmelade
1 EL	Sahne, süß 30%
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

Erdbeersuppe mit Melonen

Therapeutisch

Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Harntreibend, gegen Verstopfung.

Kalorien
174

Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) und Erdbeersaft mit dem Mixstab pürieren, wenig Zucker untermischen.
Melonenfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
Erdbeersuppe portionsweise anrichten. Melonenwürfel in die süße Suppe setzen.

300 g.	Erdbeere
70 ml	Erdbeersaftgetränk
1/4 TL	Zitrone Schale
200 g	Honigmelone

Erfrischende Gurkensuppe mit Kartoffeln

Therapeutisch

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

Kalorien
445

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

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

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

Fenchel-Reissuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
311

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

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

Frühlingsalat

Therapeutisch

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

Kalorien
648

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

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

Gebratener Spargel mit Rucola

Therapeutisch

Harntreibend, 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

Gefroener Ananassaft

Therapeutisch

Ananas Lindert Entzündungen, unterstützt das Wasserlassen, reinigt die Haut.

Kalorien
29

Ananas selbst entsaften oder BIO-Ananassaft in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf lutschen.

50 g. Ananas

Gefrorener Salbeitee

Therapeutisch

Salbei trocknet aus, gegen Hefepilzinfektionen

Kalorien
31

Salbei mit dem kochenden Wasser überbrühen und 10 min. ziehen lassen. 30 min. auskühlen lassen und in kleinen Portionen einfrieren. Nach Bedarf lutschen.

1 EL Salbei
1/2 Liter Wasser

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 (Apfelessig)

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

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

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 eir 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 geben Sie eine halbe Stunde vorher das gewünschte Gemüse dazu.

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

Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)

Therapeutisch

Niedriger Fettgehalt, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck.

Kalorien
421

Man kocht Reis und Wasser in einem Verhältnis von etwa 1:6. Die Menge des Wassers bestimmt die Dicke des Breis (reine Geschmacksache). Der Reis quillt unwahrscheinlich auf, nehmen Sie also nicht viel. Geben Sie den Reis in einen Topf mit einem schweren Deckel. Wichtig ist, den Reis nach kurzem Aufkochen nur auf kleinster Flamme köcheln zu lassen, da er sonst anbrennt. Kochen Sie den Reis 2-4 Stunden. Je länger er kocht, umso mehr stärkt er. Wenn Sie das Gericht zum Frühstück essen möchten, können Sie den Reis auch kurz vor dem Zubettgehen aufsetzen. Sicherheitsshalber sollten Sie vorher einmal unter Beobachtung für eine ähnlich lange Zeit das Verhalten Ihres Topfes und Herdes prüfen, damit nichts anbrennt.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
6 Tassen	Wasser

Gurkensalat

Therapeutisch

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

Kalorien
54

Gurke (nicht BIO schälen) dünn schneiden und würzen.

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

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

Karottenrohkost

Therapeutisch

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

Kalorien
74

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

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

Karottensuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
419

In heißes Wasser große geschälte Karottenstücke geben; gar kochen und danach pürieren; mit gemahlenem Pfeffer, 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

Kartoffel-Gnocchi mit Gemüse und Basilikumsoße

Therapeutisch

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

Kalorien
667

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

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

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

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

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

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

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

Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry

Therapeutisch

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

Kalorien
704

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

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

Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

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

Kalorien
153

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

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

Obstsaft Getränk

Therapeutisch

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

Kalorien
351

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

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

Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen

Therapeutisch

Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel.

Kalorien
608

Sellerie-Topfen

Sellerie mit Gemüsebrühe nach Grundrezept, Kümmel und Zitronenschale zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln, bis die Sellerie weich und die Gemüsebrühe fast verdampft ist. Mit dem Mixstab die Sellerie-Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft fein pürieren, mit dem Topfen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenkartoffeln

Ofen auf 200 ° C vorheizen.

Kartoffeln gut abbürsten, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben, nebeneinander auf ein Backblech setzen. Schnittflächen leicht salzen und mit Öl beträufeln. Kartoffeln im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Sellerie-Topfen zu den Kartoffeln reichen.

80 g.	Sellerie Knolle
100 ml.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Kümmel gemahlen
1/2 TL	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Zitrone Saft
200 g.	Topfen 20%
1/2 EL	Creme fraiche
6 Stück	Kartoffel
2 TL	Olivener Öl
1 Prise	Salz

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, Harttreibend.

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 mit Pastinake

Therapeutisch

Vitaminreich, Mineralstoffe Kalium und Zink. Durchblutungsstörungen, Thrombose, Emboliegefahr, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herzinfarkt und Schlaganfall, gegen Hefepilzinfektionen.

Kalorien
619

Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Kurz in Öl anbraten. Reis hinzugeben und kurz anbraten. Mit Wasser übergießen und mind. 30 min. kochen lassen. Mit wenig frischem gehacktem Salbei bestreuen.

1 Tasse	Reis Sorte beliebig
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz
3-4 Stück	Pastinake
1 EL	Olivenöl
1 TL	Salbei

Reis-Congee mit Honigbirne und schwarzem Sesam

Therapeutisch

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

Kalorien
317

Reis-Congee nach Grundrezept kochen oder vorbereiteten verwenden.

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

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

Reis-Congee mit 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	Sojasauc

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

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 abrausen (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, einen 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 wegwerfen.

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

Russischer Kasha mit Weißkohl

Therapeutisch

Fördert Verdauung, lindert Schmerzen, entgiftet, fördert Verdauung, fördert Appetit, löst Stagnation, regt Blutproduktion und Stoffwechsel an, baut Fett ab.

Kalorien
501

Buchweizen trocken goldgelb rösten; kochendes Wasser zugießen, kurz aufkochen und dann quellen lassen, bis er weich ist; Weißkohl fein raspeln und unterheben mit Muskat, etwas Salz würzen; am Schluss etwas Petersilie, Kümmel und Butter hinzufügen.

1 Tasse	Buchweizen Vollkorn
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Kümmel
1 TL	Butter Bio
1 Handvoll	Weißkohl/Weißkraut

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	Creme fraiche
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie

Selleriesuppe

Therapeutisch

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

Kalorien
404

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

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

Spargel-Kräuter-Ragout

Therapeutisch

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

Kalorien
673

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

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

Szegediner Fischgulasch

Therapeutisch

Stärkt Milz, Magen und Nieren, Verdauungsstörungen, löst Stagnation, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem.

Kalorien
560

Die Fischfilets säubern, mit Zitrone säuern, salzen.
Den Schinkenspeck in einer tiefen, großen Pfanne anrösten. Die feingeschnittenen Zwiebeln dazugeben, kurz mitrösten. Sauerkraut und das Tomatenmark hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 bis 15 Minuten bei geschlossener Deckel dünsten.
Vorbereitete Fischwürfel auf das Sauerkraut legen. Mit Paprika, Kümmel, Pfeffer würzen und noch ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten.
Mit etwas Mehl oder Stärkemehl binden.
Mit Brot servieren.

200 g	Kabeljau
1/4 Stück	Zitrone
40 g.	Schwein Schinkenspeck
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
250 g.	Sauerkraut
2 EL	Tomatenmark
150 ml	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Kümmel gemahlen
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Dinkel Vollkornmehl
2 Scheiben	Brot mit Johannisbrotkernmehl

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

Wärmende Karottensuppe

Therapeutisch

Stärkt und wärmt, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen-Darm-Funktion.

Kalorien
400

In einem heißen Topf Walnussöl erhitzen und Zwiebeln anbraten; Karotten darin dünsten; Anis, Muskat, etwas Ingwer, Salz hinzufügen und alles weiter anbraten; Wasser oder Gemüse- bzw. Fleischbrühe zugeben; alles weich kochen und dann pürieren; am Ende Petersilie unterheben.

Empfehlung: Eignet sich für die kalte Jahreszeit, vor allem, wenn man als Flüssigkeit zum Aufgießen Fleischbrühe verwendet.

4 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 EL	Walnussöl
2 Stück	Zwiebel Schalotte
1/2 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1/2 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 EL	Petersilie

Weizengrießnockerl mit Olivenkräutersauce und Salat

Therapeutisch

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

Kalorien
734

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

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

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

Zucchini-Grießcreme-Suppe

Therapeutisch

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

Kalorien
584

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

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