

## Rezepte für DIÄTETIK - Stoffwechsel - Essstörungen (Untergewicht)

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)

### Astronautenkost

Therapeutisch

**Eiweißreiche Trinknahrung mit sehr hoher Energiedichte. Optimierter Eiweißanteil gleicht Stickstoffverluste aus und fördert die Proteinanabolie**

**Kalorien**  
1.045

Nur nach Anweisung des Arztes oder Therapeuten verwenden.

1 Paket	Astronautenkost
---------	-----------------

## Avokado mit Zitrone

Therapeutisch

**Schlafstörungen, Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen und Juckreiz, beruhigend**

**Kalorien**  
289

Avokado halbieren, Kern entfernen, Zitronensaft hineingießen, salzen und auslöffeln.

1/2 Stück Avocado  
1/2 Stück Zitrone Saft  
1 Prise Salz

## Bandnudeln mit Blattspinat

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.445

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

Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

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

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

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

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

## Birchermüsli

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

## Bratapfel

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.632

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

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

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

Staubzucker und Zimt mischen.

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

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

## 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

## 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, schlachtfresh)
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

## 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

## 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 weitere 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)

## 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-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	Crema fraiche

## 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

## 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

## 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 Sherr 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

## Gewürz-Verdauungsschnaps

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, nährt Knochen und Sehnen, wärmt Nieren und Milz; stärkt Magen, löst Blähungen, kontrolliert übermäßigen Harndrang, hilft bei Verdauungsschwäche.**

**Kalorien**  
188

Alle Zutaten in einer weithalsigen Flasche mit dem Schnaps übergießen und mindestens 7 Tage (besser noch länger) an einem dunklen Ort stehen lassen.

Ein Gläschen nach einem schweren Essen reguliert die Magenenergie.

- Wirkung: wohlschmeckendes Rezept bei Verdauungsproblemen nach üppigen Mahlzeiten, besonders abends.

- Tipp: Der Schnaps hilft und schmeckt das ganze Jahr über, passt aber besonders gut in die Weihnachtszeit- und ist da nach weihnachtlicher Schlemmerei auch höchst willkommen.

50 g.	Chenpi (chinesische Mandarinenschale)
30 g.	Kardamon
2 EL	Zucker Kandis weiß
300 ml.	Schnaps

## Haferflocken mit aromatischen Gewürzen

Therapeutisch

**Stoppt Durchfall, fördert Verdauung, Appetit anregend, harmonisiert Magen, lindert Diarrhö, stärkt Abwehrkraft, wirkt entgiftend und stimuliert das Immunsystem, Alginsäure, 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	Zitronenmelisse (frisch)
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver

## Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Source

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Wertvolle Omega-3 Fettsäuren, Rheuma, Blähungen, Blaseschwäche, 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)

## Herzhafter Polentabrei

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen; fördert das Wasserlassen, fördert Verdauung, entgiftet, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, fördert Appetit, löst Stagnation**

**Kalorien**  
524

Polenta in kochendes Wasser einrühren und quellen lassen. Frühlingszwiebeln, geriebenen Ingwer, Kurkuma, Muskat, Salz und Olivenöl zugeben und weiterziehen lassen.

1 Tasse	Mais Gries (Polenta)
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
2 Tassen	Wasser

## Hirse mit Birnen

Therapeutisch

**Erfrischend und nährend, fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen, stillt Husten, treibt Schweiß, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation, baut Leber auf, stärkt Muskeln, befeuchtet Darm, senkt Cholesterinspiegel, antiparasitär.**

**Kalorien**  
1.066

In heißem Wasser Hirse aufsetzen und gar kochen.

Danach: In einem heißen Topf etwas Traubensaft erwärmen; kleingeschnittene Birnen, sehr wenig geriebenen Ingwer, eine kleine Prise Salz, Acerola, eine Prise Kakao dazugeben und kurz andünsten; die gekochte Hirse, Sonnenblumenkerne, etwas Gerstenmalz nach Belieben, 1 TL Sahne pro Portion oder etwas Butter untermengen und erhitzen.

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
2 Tassen	Traubensaft rot
4 Stück	Birne
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Prise	Salz
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
1 Prise	Kakao
2 EL	Sonnenblumenkerne
1/2 TL	Gerstenmalz
2 TL	Sahne, süß 30%

## Hüttenkäse mit gedünstetem Obst

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Schluckstörungen, Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.**

**Kalorien**  
429

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

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

## Joghurt mit Honig und Nüssen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
258

Joghurt mit Honig und feingehackten Nüssen mischen.

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

## Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
2.448

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

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

## 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

## 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 gesalzenen 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)

## Marinierter Kabeljau auf Kürbispüree

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, stärkt Milz, Lunge, Magen und Nieren, Harntreibend, reduziert Blutzucker, Verstopfung, löst Stagnation, Blähungen.**

**Kalorien**  
806

Joghurt mit Oregano, Basilikum und Thymian vermischen. Fischfilets abwaschen, trockentupfen, in eine flache Form legen und mit der Marinade übergießen. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.  
Kartoffel in Salzwasser weichkochen und schälen.  
Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, den kleingewürfelten Kürbis hinzugeben und ca. 10 min. kochen. Oregano, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Creme fraiche dazugeben und mit dem Mixer pürieren.  
Fischfilets aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, trockentupfen und salzen. Eine beschichtete, Grillpfanne mit 2 TL Öl bestreichen. Die Fischfilets auf beiden Seiten je 3 - 4 Minuten braten und mit den Kartoffeln auf dem Kürbispüree anrichten.

6 Stück	Kartoffel
200 g	Kürbis
1 Stück	Zwiebel weiss
1/2 TL	Oregano getrocknet
1/2 Stück	Zitrone Saft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
2 EL	Creme fraiche
150 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1/4 TL	Oregano getrocknet
1/2 TL	Basilikum (frisch)
300 g.	Kabeljau
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Olivenöl

## 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)

## Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.769

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

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

## Nudeln mit Putenfleisch und Ananas

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.167

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

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

## Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
608

### Sellerie-Topfen

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

### Ofenkartoffeln

Ofen auf 200 ° C vorheizen.

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

Sellerie-Topfen zu den Kartoffeln reichen.

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

## Orientalische Reispfanne

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.818

Die Pilze in Wasser 20 min. einweichen.

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

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

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

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

## 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 Cremespinaat 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

## 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 flüssig 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

## Putenbrust mit Gemüse (Asiatisch)

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.070

Reis mit dem Salzwasser zustellen und garen.  
Das Putenfleisch in schmale Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Zusammen mit den Fleischstreifen in eine Schüssel geben. 1 EL Sojasoße mit der Weizenstärke vermischen und glattrühren. Danach über das Fleisch geben und alles 30 Minuten marinieren. Frühlingszwiebeln und Paprika waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.  
Einen EL des Sesamöls in eine beschichtete Pfanne geben und das marinierte Putenfleisch scharf anbraten und warm stellen. Nun das restliche Öl in die Pfanne geben und das andere Gemüse darin anbraten. Nun das Fleisch dazugeben und mit Sojasoße und den Gewürzen abschmecken. Mit dem Reis anrichten. Die Cashewkerne vor dem Servieren über das Gericht streuen.

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

## Reis 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 Hühnerleber und Bocksdornfrüchten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
527

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

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

## Rhabarberkuchen mit Streusel

Therapeutisch

**Führt ab, senkt Fieber. Schont die Verdauungsorgane. entgiftend, Wirkt bei Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid, brüchigen Nägel und Haaren, bei trockener Haut, Akne, Ekzeme.**

**Kalorien**  
3.806

Mehl, abgeriebene Zitronenschale und Salz mischen. Milch leicht erwärmen und mit Hefe und Honig verrühren. Dann das Mehlgemisch und das Öl dazugeben und kräftig durchkneten.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er die doppelte Menge erreicht hat. (ca. 30 Minuten)

Nun für die Streusel Mehl mit Vanille und Zimt mischen, danach Honig und Margarine hinzufügen und zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Streuselteig noch kühl stellen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Teig für den Boden noch einmal durchkneten, ausrollen, auf das Backblech legen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Den Rhabarber putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Stücke nun gleichmäßig dem ausgerollten Teig verteilen und die Streusel über den gesamten Kuchen krümeln.

Den Kuchen in den auf 175°C vorgeheizten Backofen schieben und ca. 40 Minuten backen.

400 g.	Weizen Mehl
250 ml.	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
30 g.	Hefe
2 TL	Honig
2 TL	Sonnenblumenöl
1 Stück	Zitrone Schale
1 Prise	Salz
1 Kg	Rhabarber
120 g.	Margarine
300 g.	Weizen Mehl
2 Prisen	Vanillezucker natur
2 Prisen	Zimtpulver
5 EL	Honig

## 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 erwärmender, 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

## Rindfleisch-Kürbis-Gemüse-Eintopf

Therapeutisch

**Lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, reduziert Blutzucker, stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen**

**Kalorien**

1.477

Rindfleisch in Würfel schneiden. Kürbis schälen und würfeln. Porree in Ringe schneiden und geschälte Kartoffeln würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und würfeln.

Fleisch in Olivenöl andünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das geputzte Gemüse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel und Fruchtzucker abschmecken.

30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

Noch einmal würzen und mit Petersilie bestreut und mit Weißbrot servieren.

350 g.	Rind Fleisch
350 g.	Kürbis
150 g.	Lauch (Porree)
350 g.	Kartoffel
150 g.	Tomate
2 EL	Olivenöl
125 g.	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Rosenpaprika pulver
1 Prise	Kümmel gemahlen
1 Prise	Zucker Ursüße (Zuckerrohr) süß
1/2 Bund	Petersilie
4 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## 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

## Rührei mit Blattsalat-Oliven-Tomaten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
419

In der Pfanne Olivenöl erhitzen. Tomate in Scheibe schneiden. Salat in kl Stücke zupfen. Tomaten, Salat und Oliven kurz andünsten. Inzwischen Eier mit Salz und Gewürzen mit einer Gabel verrühren.

Die Ei-Gewürze-Masse in die Pfanne eingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht hat.  
Gewürze und Kräuter : Kurkuma, Petersilie, Basilikum, Schwarzkümmel

Variation : Zucchini, Rucola

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

## Rührei mit Rucola und Kräutern

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
360

In einer heißen Pfanne ein Stück Butter schmelzen; etwas Ingwer kleingeschnitten kurz anbraten; 1 Ei aufgeschlagen, Pfeffer frisch gemahlen, eine Prise Koriander, Bohnenkraut, etwas Salz, Petersilie gehackt, Rucola und Oregano kleingeschnitten unterrühren, bis das Ei stockt, aber noch saftig ist.

Dazu passt: Hirse, Polenta, Kartoffeln, getoastetes Brot. Bekömmlicher ist das Gericht jedoch ohne Kohlehydrate.

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

## Schnellpolenta mit Avocado und Frühlingszwiebel

Therapeutisch

**Entzündungen, Schwellungen, Schmerzen, stärkt Magen und Milz, lässt Urin und Gallensaft fließen, löst Stagnation, ungesättigte Fettsäuren, antioxidativ.**

**Kalorien**  
899

Wasser erhitzen, Öl, Zitrone und Gewürze dazugeben.

Wenn das Wasser kocht, Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und 2 min kochen

Wenn fest, dann ist die Polenta schon fertig

Gewürfelte Avocado und geschnittene Frühlingszwiebel unter Polenta mischen. Frischen Basilikum daraufstreuen.

1 Tasse	Mais (Schnellpolenta)
2 Tassen	Wasser
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Schuss	Zitrone Saft
2 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
1/2 Stück	Avocado
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1 TL	Basilikum (frisch)

## 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 ruhen 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)

## Vanillecreme mit Beeren

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.112

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

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

## Zwetschkenkuchen

Therapeutisch

**Krebsvorbeugende Wirkung, entwässert den Körper, regt die Verdauung an und bindet Fette im Darm, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, Fettsucht, Gicht, Magengeschwüre, Magenkrämpfe, Rheuma, Sodbrennen, lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
3.015

Mehl, Topfen, Milch, Öl, Honig, Salz und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zum Quellen 15 Minuten kühl stellen.

Auf einem Backblech Backpapier auslegen und den Teig darauf zu einem Boden ausdrücken.

Nun die Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen.

Den Kuchen mit dem Zimt bestreuen und für ca. 40 Minuten bei 190° C backen.

200 g	Topfen 20%
400 g.	Weizen Mehl
6 EL	Kuhmilch (Vollmilch 3,5 % Fett)
6 EL	Rapsöl
8 EL	Honig
1 Paket	Backpulver
1 Prise	Salz
1 TL	Zimtpulver
1 Kg	Zwetschken