

## Rezepte für DIÄTETIK - Gastrointestinaltrakt - Dünndarm und Dickdarm -

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

## Austernpilze mit Spargel

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.266

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

Wenn kein frischer Spargel verfügbar ist, kann Spargel in Gläser verwendet werden.

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

## 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

## 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, kochen lassen.

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

## Bärlauchcremesuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
926

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

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

## Bärlauch-Knödel

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, Fließeigenschaften des Blutes, reduziert Blutdruck,  
senkt Cholesterinspiegel.**

**Kalorien**  
3.623

Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und noch heiß durch die Presse drücken. Frischen Bärlauch: waschen, putzen und kurz in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen (blanchieren). Kalt abschrecken und ausdrücken. Den Bärlauch grob hacken. Getrockneter Bärlauch: ca. 100g Bärlauch in 100g Wasser 10 Min weichen lassen und mit dem Wasser verwenden.

50g der Butter schmelzen. Mehl, Grieß, Eigelbe und flüssige Butter mit der Kartoffelmasse vermischen, Bärlauch einkneten. Mit Salz und Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen und die Masse etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und in der restlichen Butter andünsten. Kleingeschnittene Tomaten dazugeben, einige Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer und Zucker würzen.

Aus der Kartoffelmasse pro Person 3 Knödel formen. In Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Öl leicht braten. Den Käse reiben. Knödel abtropfen lassen, mit dem Schinken, der Tomatensauce und geriebenem Käse servieren.

500 g.	Kartoffel (mehlige)
200 g	Bärlauch (Knoblauchspinat)
40 g.	Butter (halbfett)
150 g.	Weizen Mehl
50 g.	Weizen Gries
2 Stück	Huhn Eigelb
1 Stück	Zwiebel weiss
10 g.	Butter (halbfett)
200 g	Tomate
1 Prise	Zucker (weiß, aus Rüben)
250 g.	Pute Schinken
1 EL	Olivener Öl
50 g.	Parmesan
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss

## Bärlauch-Rührei-Brote

Therapeutisch

**Beruhigt Nerven und Magen, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, Verstopfung lösend.**

**Kalorien**  
720

Frischer Bärlauch: Waschen Sie die Bärlauchblätter und trocknen sie diese vorsichtig ab. Schneide die Bärlauchblätter in feine Streifen. Getrockneter Bärlauch: ca. 80g in 40g Wasser 10 Minuten quellen lassen.  
In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Eier versprudeln und den Bärlauch, Salz und Pfeffer unterrühren. In die Pfanne gießen und so lange rühren bis sich das Ei von der Pfanne gelöst hat und feine Klumpen bildet. Auf Vollkornbrotstücken anrichten.

120 g. Bärlauch (Knoblauchspinat)  
4 Stück Huhn Ei  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer (gemahlen)  
6 Stück Vollkornbrot

## Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
583

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

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

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

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

## 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

## Birnen Kompott

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen.**

**Kalorien**  
300

Bio-Birnen halbieren. Kerne und Haut können verwendet werden. Birne in den Topf geben und Wasser dazu. Bis zu 20 min köcheln, bis Birnen weich sind.

2 Tassen Wasser  
4 Birne

## Birnenensaft

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen**

**Kalorien**  
360

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

3 Stück Birne

## Bitzschnelle Zucchini-Suppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
167

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

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

## Blattsalat mit Frischkäse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
802

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

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

## Bratapfel

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.632

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

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

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

Staubzucker und Zimt mischen.

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

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

## Brennessel mit Mangold Suppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
208

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

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

## Brokkolicrèmesuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
588

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

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

## Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
296

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

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

## Bunte toskanische Bohnensuppe

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, Harntreibend, beruhigt den Magen.**

**Kalorien**  
747

Hülsenfrüchte einweichen, kochen und pürieren. Gemüse, Gewürze, Kräuter und Öl zugeben und alles 2 Stunden sanft garen.

Variante: Esskastanien (Maronen) geben dem Gericht noch eine speziell italienische Note.

50 g.	Nierenbohnen (rote)
25 g.	Kichererbsen
25 g.	Linsen (Helmbohnen)
1 Stange	Sellerie Stangensellerie
2 Stück	Tomate
1/2 TL	Fenchelsamen gemahlen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Olivöl
600 ml.	Wasser
5-7 Blätter	Basilikum (frisch)

## 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, Rundkornreis 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	Zitrone
1/2 Stück	Orange
1 Prise	Rosenpaprika pulver
1 TL	Orangenmarmelade
1 EL	Sahne, süß 30%
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## 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 würfeliggeschnitten), 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

## Dicke Erbsensuppe für den Winter

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
370

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

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

## Erdbeer-Joghurt-Mandelmus Mix

Therapeutisch

**Lindert Schmerzen und Entzündungen bei Rheuma. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes. Leicht Abführend. Lindert Schmerzen, entgiftet, bakterizid.**

**Kalorien**  
402

Joghurt, Erdbeeren, Aceola, Honig und Mandelmus im Mixer fein pürieren.

200 g	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
700 g.	Erdbeere
1 TL	Honig
1 TL	Acerola Fruchtnektar oder Pulver
2 TL	Mandelmus

## 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

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

**Kalorien**  
445

In einem heißen Topf Sesamöl, kleingeschnittene Kartoffeln, reichlich Frühlingszwiebeln anbraten; Pfeffer, etwas Muskatnuss, Salz, Zitronensaft, heißes Wasser, gewürfelte Salatgurke dazugeben; etwa 10 Minuten dünsten und danach pürieren; etwa 1 EL süße Sahne nach Belieben, frischen Dill zufügen.

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

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

## 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

## Fein gewürzte Zucchini mit Tomaten

Therapeutisch

**Harttreibend, fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, reduziert Blutdruck, löst Stagnation, antioxidativ, unterstützt das Wasserlassen, Harttreibend, erwärmt den Körper von innen, erweitert die Gefäße.**

**Kalorien**  
812

In einer heißen Pfanne Olivenöl, fein geschnittene Zwiebeln, kleingeschnittene Zucchini anbraten, bis sie halb gar sind; reichlich getrockneten Oregano dazugeben; Salz, kleingeschnittene Tomaten einige Minuten mitdünsten, bis die Zucchini gar, aber noch knackig sind; frisches Basilikum nach Belieben darübergeben.

Variante: Über die Tomaten etwas Schafskäse geben und bei geschlossenem Deckel zu Ende garen.

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

1 EL	Olivenöl
2 Stück	Zwiebel weiss
4 Stück	Zucchini
1 Prise	Oregano getrocknet
6-8 Blatt	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
2 Stück	Tomate
1 Tasse	Reis Vollkorn
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Feiner russischer Borschtsch

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Magen; stärkt das Herz, unterstützen die Blutzirkulation, regt Verdauung an, reduziert Blutdruck, stärkt Immunsystem. Zur Kräftigung nach Krankheiten. Gegen Blähungen, krampflösend bei Magen-Darm-Beschwerden.**

**Kalorien**  
1.030

Einige Rote Bete in Öl andünsten. In einem anderen Topf Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch gut anbraten. Mit der Brühe und dem Wein aufgießen; dann Lorbeer, Wacholderbeeren und Muskat zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen und alles pürieren.

Mehr Brühe separat erhitzen, die angedünstete Rote Bete darin weich köcheln. Nach der halben Garzeit Wirsing oder Weißkohl zugeben und sanft ziehen lassen. Am Ende die pürierten Gemüse zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und eventuell etwas Rotwein abschmecken. Im Teller mit etwas Sauerrahm und fein gehacktem Dill garnieren. Mit je einer Scheibe Weißbrot servieren.

200 g.	Rote Rübe
1 EL	Sonnenblumenöl
2 Stück	Zwiebel Schalotte
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Sellerie Knolle
1 Stück	Petersilienwurzel
5 dag.	Lauch (Porree)
3/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
1 Blatt	Lorbeerblatt
2 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Muskatnuss
200 g.	Wirsing/Grünkohl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Kümmel
1/8 Liter	Rotwein
1 EL	Sauerrahm 15% Fett
1 TL	Dill
6 Scheiben	Weißbrot (Weizenbrot)

## Fenchel mit gerösteten Walnüssen

Therapeutisch

**Stärkt Magen, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, verbessert Medikamentenwirkung, regt Appetit an, antioxidativ, fördert Verdauung, regt an, löst Stagnation**

**Kalorien**  
1.369

In einem Topf ganz wenig Wasser erhitzen; Fenchel in Streifen geschnitten kurz andünsten; Muskat, etwas Ingwer geriebt, Salz, einen Schuß Weißwein, Rosenpaprika dazugeben; dünsten, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist; etwas Olivenöl unterrühren; mit gerösteten Walnüssen bestreuen.

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

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

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

## Fenchel-Kartoffel-Auflauf

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
294

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

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

## Fenchel-Reissuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
311

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

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

## Fischsuppe mit Rosmarin

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.085

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

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

## 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)

## Frühstück - Reis mit Früchten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
692

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

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

## Frühstück mit Käse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
593

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

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

## 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
-------	--------

## Grillte 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)

## Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
663

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

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

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

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

## Gelbe Linsensuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.086

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

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

## Gemüse-Grieß-Suppe

Therapeutisch

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

Kalorien  
596

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

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

## 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 daruntermischen.

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

## Gemüsetopf mit Provençalischer Pistou

Therapeutisch

**Stärkt Milz und Leber, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem,  
beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, stärkt Magen, löst Stagnation.  
Lindert Verstopfung, produziert Muttermilch.**

**Kalorien**  
1.103

### Soße

Tomaten, abziehen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl, fein gehackte Knoblauchzehe in einem Topf ein wenig einkochen. 1 Scheibe trockenes Toastbrot (zerkrümelt), frischer fein geriebener Parmesan, fein geschnittener Basilikum Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben.

### Suppe

Gemüsebrühe nach Grundrezept zum kochen bringen, in grobe Scheiben geschnittenen Karotten, würfelig geschnittener Sellerie, würfelig geschnittene Kartoffel, kleine Röschen Brokkoli, kleingeschnittene Fenchelknolle, Erbsen, Thymian, Oregano und das Lorbeerblatt hinzufügen und 10 min. kochen lassen.

4 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und weitere 2 min. kochen.

Soße in eine Suppenschüssel geben. Zuerst nur einige Esslöffel. Kochend heiße Brühe damit verrühren, dann die Suppe nach und nach unterrühren.

200 g.	Tomate
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 Scheibe	Toastbrot (Vollkorn)
30 g.	Parmesan
1 Bund	Basilikum (frisch)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 TL	Oregano getrocknet
1 1/4 Liter	Grundrezept für eine Gemüsebrühe nahrhaft
150 g.	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
100 g.	Sellerie Knolle
200 g.	Brokkoli
1 Stück	Fenchel
1/2 TL	Thymian getrocknet
1/2 TL	Oregano getrocknet
1 Stück	Lorbeerblatt
50 g.	Erbse, grün
4 Stück	Zwiebel Frühlingszwiebel
100 g.	Kartoffel

## Gerstenbrätlinge

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.194

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

In kochendem Wasser 1 große Kartoffel, kleingeschnitten kochen.

In heißem Wasser 1 Brötchen einweichen und dann gut ausdrücken.

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

Dazu passt: Blattsalat, Sojasprossengemüse.

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

## Gerstenbrei mit gedünsteter Birne

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
569

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

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

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

## Gersten-Gemüse-Suppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
844

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

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

## Gerstenschrotsuppe

Therapeutisch

**Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, regt Leberfunktion an, antioxidativ, fördert Verdauung, entgiftet, reduziert Blutfett, regt an, löst Stagnation.**

**Kalorien**  
530

Gerste in der Pfanne trocken rösten, anschließend zu Schrot mahlen und mit Wasser, etwas Salz und Ingwer zu einem E kochen. Vor dem Servieren Öl und Petersilie unterheben.

Variante: Man kann dem Gericht noch einen besseren Geschmack verleihen, wenn man es mit vorbereiteter Gemüse- od Fleischbrühe kocht.

1 Tasse	Gerste
1 Prise	Salz
1/2 TL	Ingwer frisch
1 EL	Olivenöl
3 EL	Petersilie
2 Tassen	Wasser

## 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 (Kirschschnaps)
1 Schuss	Sojasauce
1 Tasse	Reis Vollkorn
6 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Getreidekaffee mit Kadamom

Therapeutisch

**Harttreibend, stärkt Magen, befeuchtet Darm, unterstützt das Wasserlassen, befeuchtet die Haut, entspannt, Vermindert Fettgewebe.**

**Kalorien**  
3

Wasser, Kaffee, Zucker und Kardamom aufkochen und setzen lassen

1 EL	Getreidekaffee
2 Kerne	Kardamon
1 Tasse	Wasser

## Greapefruitsaft

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
107

Frische Grapefruit entsaften oder BIO-Fertigsaft verwenden.

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

## 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

## 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 Rinderbrühe (klar)

Therapeutisch

**Stärkt Muskeln, Sehnen und Knochen, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen, regt Verdauung an, reduziert Schmerzen, fördert Verdauung, Harntreibend, stillt Blutung. Rosmarin fördert Verdauung.**

**Kalorien**  
1.143

Wasser, einen Schuss Rotweinessig, einige Wacholderbeeren, etwas Rosmarin, Knochen und Fleisch zum Kochen bringen. Karotte, Pastinake, etwas Lauch, Ingwer, Liebstöckelgrün, Nelke, Piment, Sternanis und etwas Salz hinzufügen; alles 4-8 Stunden köcheln und abseihen; Brühe im Kühlschrank aufbewahren.

500 g.	Rind Suppenfleisch
200 g.	Rind Fleischknochen
1 Schuss	Essig (Rotweinessig)
8 Stück	Wacholderbeere
1 Prise	Rosmarin
3 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
2 Stück	Pastinake
1 Stück	Lauch (Porree)
1/2 TL	Ingwer frisch
1 Stiel	Liebstöckel
2 Stück	Nelke
6 Stück	Piment
2 Stück	Anis (gemeiner Fenchel)
1 TL	Salz
1 1/2 Liter	Wasser

## Gurkensuppe

Therapeutisch

**Kühlt und befeuchtet, Harntreibend, entgiftet, unterdrückt Umwandlung von Zucker in Fett, senkt Cholesterinspiegel, beugt Krebs vor, fördert Verdauung, Schweiß treibend, reduziert Wind, trocknet aus, gegen Hefepilzinfektionen.**

**Kalorien**  
382

Öl erhitzen, die kleinschnittenen Gurken kurz anrösten. Senfkörner, Koriander, Kardamom und Salz dazugeben und kurz dünsten. Mit dem Wasser übergießen. 10-15 min. köcheln lassen. Pürieren und mit frischen gehacktem Salbei dekorieren.

2 EL	Olivenöl
2 Stück	Gurke
1/2 Liter	Wasser
3 Blätter	Salbei
1/2 TL	Senf
1 Prise	Koriander
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Salz

## 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

## Haferflockensuppe mit Frühlingszwiebel und Karotten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
404

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

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

## Heidelbeermus

Therapeutisch

**Heidelbeere abführend, baut Blut auf  
Nelke löst Stagnation. Zimtpulver erwärmt Magen und Milz, fördert Durchblutung und Leitbahnfluss**

**Kalorien**  
10

Heidelbeeren mit Zimt und Nelke im Wasser 10 Min. kochen. Pürieren. Nach Wunsch süßen.

20 g.	Heidelbeere
1 Prise	Zimtpulver
1 Stück	Nelke
1/4 Liter	Wasser

## Heidelbeer-Topfen mit Acaipulver

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
475

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

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

## Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Sauce

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)

### Heisses Wasser mit Traubensaft

Therapeutisch

**Beruhigt Magen, stärkt Sehnen und Knochen, unterstützt das Wasserlassen, fördert Verdauung**

**Kalorien**  
87

Wasser aufkochen und zum Traubensaft geben.

1 Tasse Traubensaft rot  
1/2 Tasse Wasser

### Herzhafter Polentabrei

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
524

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

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

### 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 aufkoche 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

## 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%

## Hirse mit Shiitakepilzen und Avocado

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.119

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

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

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

## 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

## Kalte Kirschensuppe mit Topfenockerl

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
640

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

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

## 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

## Karotten-Hirse-Auflauf mit Apfelkompott

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
2.448

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

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

## Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
376

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

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

## Kartoffel mit Löwenzahnsalat

Therapeutisch

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

**Kalorien**

324

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

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

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

## Kartoffel-Basilikumsuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**

382

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

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

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

## 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)

## Kartoffeln mit Bärlauch-Topfen

Therapeutisch

**Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Hilft bei Magendruck, Aufstoßen, Diabetes, akute oder chronische Verstopfung des Darmes. Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes**

**Kalorien**  
508

Kartoffeln in Salzwasser kochen und schälen. Die Bärlauchblätter werden gewaschen und vorsichtig abgetrocknet und in feine Streifen geschnitten. Topfen, Joghurt und Salz vermischen und die gehackten Bärlauchstücke untermischen. Zu den Kartoffeln servieren. In der Jahreszeit in der kein Bärlauch wächst kann das Bärlauch-Pesto verwendet werden.

300 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
2 Handvoll	Bärlauch (Knoblauchspinat)
250 g.	Topfen 20%
2 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 Prise	Salz

## Kartoffelpuffer

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
893

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

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

## Kartoffeltaschen mit Wildkräutern mit Tomatensauce

Therapeutisch

**Stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, Appetitlosigkeit, Blähungen, Darmentzündungen, regt Leberfunktion an, fördert Wasserlassen, löst Stagnation, entschlackend, reinigt die Nieren, unterstützend bei Prostatabeschwerden.**

**Kalorien**  
2.088

### Tomatensauce

Öl erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebel mit dem zerdrückten Knoblauch andünsten. Tomatenpüree zu den Zwiebeln geben. 2 Minuten unter Rühren eindicken lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne hinzugeben und in eine feuerfeste Form geben.

### Kartoffelteig

Festkochende Kartoffel gar kochen, abgießen, schälen und durchpressen. In einer Schüssel mit Mehl, Parmesan, Ei, und Gewürzen vermengen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 5 cm große Vierecke schneiden

### Kräuterfüllung

Kräuter hacken und mit Öl, Knoblauch, Topfen, Mayonnaise, Kräutersalz, zerstoßenem Schwarzkümmel und Pfeffer zu einer cremigen Masse vermischen. Auf die Teigflecken mit einem Löffel in die Mitte geben. Zu einem Dreieck zusammenklappen, Rand festdrücken und die Taschen in reichlich Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Auf die Tomatensauce geben, mit dem geriebenem Käse bestreuen und im Ofen goldbraun überbacken.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Stück	Knoblauch
400 g.	Tomatenpüree
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Sahne, süß 30%
650 g.	Kartoffel
200 g	Weizen Mehl
1 Stück	Huhn Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Muskatnuss
50 g.	Brennnessel
30 g.	Löwenzahn (junger)
30 g.	Schafgarbe
10 g.	Kerbel getrocknet
10 g.	Spitzwegerichtee
50 g.	Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 Stück	Knoblauch
4 EL	Topfen 20%
1 EL	Mayonnaise 50%
1/2 TL	Salz Kräutersalz
1 Prise	Schwarzkümmel
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
10 dag.	Emmentaler

## Kompott aus Birnen

Therapeutisch

**Birne Fördert Verdauung, unterstützt das Wasserlassen**

**Kakao baut Leber auf, stärkt Muskeln, Stärkt die Abwehr gegen Pilzinfektionen**

**Kalorien**

490

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

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

## Kompott aus Zwetschken

Therapeutisch

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

**Kalorien**

45

Zwetschken im Wasser weich kochen. Mit etwas Zimt bestreuen.

100 g.	Zwetschken
2 Tassen	Wasser
1 Prise	Zimtpulver

## Kopfsalat mit Essig dressing

Therapeutisch

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

**Kalorien**

135

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

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

## Kürbiscurry

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
580

Olivenöl in Pfanne erwärmen. Kürbis in Würfel geschnitten darin andünsten, würzen mit Koriander, Pfeffer und Curry, ablöschen mit wenig Wasser, mit Meersalz salzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben mit Kardamom und Kurkuma würzen, auf kleinem Feuer ca. 10 Min. köcheln, je nach Kürbisart, der Kürbis sollte noch bissfest sein.

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

300 g.	Kürbis
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Koriander
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Curry
50 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 EL	Petersilie
1 Prise	Kardamon
1 Prise	Kurkuma (Gelbwurz)
1/2 Tasse	Reis Vollkorn
3 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

## Kürbisschnitzel mit Gewürzreis

Therapeutisch

**Stärkt Lunge und Milz, Harntreibend, reduziert Blutzucker, schützt Leber, befeuchtet Darm, kühlt innere Hitze, zur Entwässerung des Körpers bei Übergewicht und Bluthochdruck, harmonisiert Leber**

**Kalorien**  
1.751

Das Fett in einem kleinen Topf schmelzen, Safran und Kurkuma hinzufügen, etwa 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze leicht rösten, damit sich die Aromen entfalten, (Achtung! Die Gewürze dürfen auf keinen Fall verbrennen) Den Reis hinzufügen etwa 2 Minuten unter ständigem rühren braten, das Salz hinzugeben, kurz umrühren und das Wasser dazugießen, umrühren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Wasser fast vollständig aufgesogen ist, dann vom Feuer nehmen und mit immer noch geschlossenem Deckel beiseite stellen und quill lassen. Nicht umrühren! Wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist, ist der Reis fertig!

Mehl, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kürbisscheiben mit Wasser oder verrührtem Ei anfeuchten, die Scheiben in der Mehlmischung wenden und vorsichtig in Butter braten bis sie goldbraun sind und der Kürbis weich ist. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Gerstenmehl darin bräunen und vom Herd nehmen, die saure Sahne dazu rühren, salzen, pfeffern, die gehackten Kräuter unterziehen und die Soße über die gebratenen Kürbisscheiben geben. Dazu den Reis servieren.

1/2 EL	Butterschmalz
1 Briefchen	Safran
1 TL	Kurkuma (Gelbwurz)
1 Tasse	Reis Basmatireis
1 Tasse	Wasser
1/2 TL	Salz
6-8 Scheiben	Kürbis
1 Tasse	Gerstenmehl
1 Tasse	Brösel (Weizenbrot, Semmel)
1/2 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 EL	Butter Bio
1 1/2 Becher	Sahne, süß 30%
2 EL	Gerstenmehl
3 EL	Lauchzwiebel Schnittlauch
3 EL	Dill

## Kürbissuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
314

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

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

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

## 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 geschnittene Lauch mit etwas Rapsöl leicht anschwitzen, den blanchierten Spinat dazugeben und gleichmäßig erwärmen.  
Kurz vor dem Anrichten die halbierten Cocktailtomaten zum Spinat geben und das Gemüse gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Das Spinat-Lauch-Tomaten-Bett mit den Kartoffeln anrichten, den Lachs dazugeben und die gesalzene Pinienkerne darüber streuen.  
Das Gericht mit wenig Olivenöl beträufeln und servieren.

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

## 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 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

## Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
242

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

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

## 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)

## Milchreis-Vanille – mit Kirschen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.578

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

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

## Misosuppe mit Tofu

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
153

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

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

## Nudel-Auflauf mit Topfen und Pfirsichen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
1.769

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

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

## Obstsaft Getränk

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
351

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

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

## Ofenkartoffeln mit Sellerie-Topfen

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
608

### Sellerie-Topfen

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

### Ofenkartoffeln

Ofen auf 200 ° C vorheizen.

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

Sellerie-Topfen zu den Kartoffeln reichen.

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

## Olivenöl mit Zitronensaft

Therapeutisch

**Bei akuter Verstopfung**

**Kalorien**  
93

Bei akuter Verstopfung morgens auf nüchternen Magen 1 Esslöffel Olivenöl mit Zitronensaft einnehmen.

1 EL	Olivenöl
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zitrone Saft
1 TL	Zitrone Saft

## 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

## Preiselbeer-Joghurt-Mix

Therapeutisch

**Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes, Mundschleimhautentzündungen sowie bei Durchfall, Blähungen, Reizdarm.**

**Kalorien**  
114

Joghurt, Preiselbeer-Marmelade und Mineralwasser mit dem Standmixer schaumig rühren.

125 g.	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
2 EL	Preiselbeermarmelade
250 ml.	Mineralwasser

## 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. Sowie 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

## 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 Sojasoße abschmecken.

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

## Reis-Congee mit Karotten und Fenchel - Auch für Kinder ab 10 Therapeutisch

**Wärmt, stärkt Magen, lindert Verstopfung, regt Nerven an, entgiftend, lindert Entzündungen, verbessert Durchblutung, reduziert Blutdruck, bakterizid, stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor, reduziert Strahlenverletzungen.**

Kalorien  
394

Reis-Congee nach Grundrezept kochen.

Hinweis:

Wenn Karotten und Fenchel von Anfang an mitgekocht werden, dienen sie der Bekömmlichkeit. Werden sie kurz vor Ende der Kochzeit zugegeben, bleiben Geschmack und Vitamine erhalten.

Vor dem servieren mit Butter und Kardamon verfeinern.

1/2 Liter	Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
2 Stück	Karotte (Mohrrübe, Möhre)
1 Stück	Fenchel
1 TL	Butter Bio
1/2 TL	Kardamon

## Rettich mit Zucker Therapeutisch

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

Kalorien  
92

Rettich raspeln und mit Zucker bestreuen.

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

## 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 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

## 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

## Rosmarinkartoffeln

Therapeutisch

**Kartoffel stärkt Milz, lindert Entzündungen, verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel  
Rosmarin fördert Verdauung, stärkt Lunge, Milz und Niere, trocknet aus**

**Kalorien**  
377

Kartoffeln in der Länge halbieren, wenig Olivenöl auf die Schnittfläche streichen, salzen, 2 - 3 Rosmarinnadeln auf jeden Kartoffel streuen, Kartoffeln auf Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten auf 190 Grad backen.

6-8 Stück	Kartoffel
1 Prise	Salz Kräutersalz
1 EL	Olivenöl
1 TL	Rosmarin

## Rührei mit Blattsalat-Oliven-Tomaten

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
419

In der Pfanne Olivenöl erhitzen. Tomate in Scheibe schneiden. Salat in kl Stücke zupfen. Tomaten, Salat und Oliven kurz andünsten. Inzwischen Eier mit Salz und Gewürzen mit einer Gabel verrühren. Die Ei-Gewürze-Masse in die Pfanne eingießen. Mit einem Holzlöffel umrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Gewürze und Kräuter : Kurkuma, Petersilie, Basilikum, Schwarzkümmel  
Variation : Zucchini, Rucola

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

## Rührei mit Rucola und Kräutern

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
360

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

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

## 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

## Schwarzwurzel mit Joghurt

Therapeutisch

**Regen Niere, Blase und damit die Reinigung des Körpers an. Sie stimulieren im physiologischen Sinne allgemein die Drüsen im Organismus. Gut bei akuter oder chronischer Verstopfung des Darmes. Vitamine, Spurenelemente.**

**Kalorien**  
848

Schwarzwurzel schälen und in Salzwasser kochen bis sie weich sind. Das Wasser wegschütten, Schwarzwurzel auskühlen lassen und klein schneiden. Mit Joghurt übergießen und mit frischen Kräutern bestreuen. Mit dem Mehrkornbrot servieren.

1/2 Kg.	Schwarzwurzel
4 EL	Joghurt (natur, 1,5 % Fett)
1 EL	Kräuter verschiedene
1 Prise	Salz
2 EL	Kräuter verschiedene
6 Scheiben	Mehrkornbrot (Graubrot)

## 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

## Spargelcremesuppe

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
480

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

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

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

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

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

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

## Spinat mit Sesammus (Tahin)

Therapeutisch

**Fördert Ausscheidung, fördert Durchblutung, stärkt Magen-Darm, reinigt Blut, verbessert Bauchspeicheldrüsenfunktion. Verbessert Verdauung, regeneriert Haut, unterstützt das Wasserlassen, senkt Cholesterinspiegel. Sanftes Abführmittel.**

**Kalorien**  
600

Kartoffeln kochen und schälen. Wasser erhitzen. Spinat blanchieren. Wasser abschütteln und trocknen lassen und mit Sesammus verrühren.

500 g.	Kartoffel
1 Prise	Salz
1/4 Liter	Wasser
1 Kg	Spinat
2 EL	Sesam Paste (Tahini)

## Steinpilz-Räuchertofuaufstrich auf Toastbrot

Therapeutisch

**Appetitlosigkeit, Blähungen, Verdauungsstörungen, verbessert  
Schilddrüsenfunktion.**

**Kalorien**

338

**Nicht zusammen mit Spinat essen!**

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 Toastbrotsscheiben 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)

## Tee Anis-Tee

Therapeutisch

**Anis (gemeiner Fenchel) fördert Verdauung, stärkt Magen und Milz**

**Kalorien**

11

Wasser zum Sieden bringen und wegstellen. Anis dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen. durch ein Teesieb schütten

Um eine heilsame Wirkung zu erzielen, sollte man pro Tag 2 Tassen Anis-Tee trinken.

1 TL	Anis (gemeiner Fenchel)
1/2 Liter	Wasser

## Tee Bockshornkleete

Therapeutisch

**Gegen Blähungen, hilft bei nervösen Verdauungsproblemen, fördert den  
Auswurf von Schleim, reguliert den Blutzuckerspiegel**

**Kalorien**

0

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

2-4 TL	Bockshornklee
1/2 Liter	Wasser

## Tee Holunderblüten-Tee

Therapeutisch

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

**Kalorien**

28

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

4 TL	Holunderblütentee
1/2 Liter	Wasser

### **Tee Ingwertee mit Honig**

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
19

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

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

### **Tee Koriandertee**

Therapeutisch

**Koriander fördert Verdauung, Schweiß treibend.**

**Kalorien**  
9

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Koriander dazugeben und 10 min. ziehen lassen.

1 TL            Koriander  
1/2 Liter        Wasser

### **Tee Kümmeltee**

Therapeutisch

**Kümmel fördert Verdauung, lindert Blähungen.**

**Kalorien**  
9

Wasser zum sieden bringen und wegstellen. Zerquetschten Kümmel dazugeben und 10 min. ziehen lassen. Ev. mit Honig süßen.

2 mal täglich 1 Tasse trinken.

1 TL            Kümmel  
1/2 Liter        Wasser

### **Tee Majorantee**

Therapeutisch

**Majoran fördert Verdauung.**

**Kalorien**  
2

Gießen Sie den Majoran mit siedendem Wasser auf, nach 10 Minuten abseihen. Je 1 Tasse morgens und abends trinken.

2 TL            Majoran  
1/2 Liter        Wasser

### **Tee Mischung gegen Darmträgheit**

Therapeutisch

**Fördern die Verdauung, stärkt den Magen, harntreibend und allgemein**  
**kräftigend, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen und Magenleiden.**

**Kalorien**  
11

Enzian 20 g Kalmus 20 g Schlehdorn 20 g  
Zubereitung und Gebrauch: 1 Esslöffel der Mischung auf 1 Tasse als Aufguss, 15-20 Minuten ziehen lassen; morgens und abends 1 Tasse warm trinken.

1 EL            Enzianwurzel  
1 EL            Kalmus  
1 EL            Schlehdorn  
1 Liter        Wasser

## 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)

## Tomatensuppe

Therapeutisch

**Fördert Verdauung, hilft Fett zu verdauen, unterstützt das Wasserlassen, reduziert Blutdruck, löst Stagnation, ungesättigte Fettsäuren, antioxidativ.**

**Kalorien**  
201

Zwiebel in Topf anrösten. Salz und Gewürze dazu. Kurz anrösten. Gewaschene und geviertelte Tomaten in die Pfanne geben. Umrühren und kurz anbraten. Ein viertel Liter Wasser dazu und zum Kochen bringen. Eine Viertel Stunde kochen und pürieren.

1 EL	Olivenöl
1 Stück	Zwiebel weiss
1 Prise	Zimtpulver
1 TL	Basilikum (frisch)
1 Prise	Pfeffer (gemahlen)
1 Prise	Salz
5 Stück	Tomate
1 Prise	Rosenpaprika pulver
250 g.	Wasser

## Topfenknödel auf Erdbeermus

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
2.766

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

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

## Überbackenes Chicoreegemüse

Therapeutisch

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

**Kalorien**  
461

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

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

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

## 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

## 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, S 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

## 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