

Caldo verde mit gebratener Chorizo



- ++ ERSCHÖPFUNG
- ++ MUSKELKRÄMPFE
- + ARTHROSE *
- + DIABETES TYP 2
- + GICHT *
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL **
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN *



- BLUTHOCHDRUCK
- DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- LAKTOSE-INTOLERANZ
- REIZDARM
- SODBRENNEN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

1 EL Olivenöl
 100 g Zwiebeln, geschält und
 grob gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, geschält und
 grob gehackt
 650 g mehligkochende Kartoffeln, geschält
 und in grobe Stücke geschnitten
 Salz
 Pfeffer, frisch aus der Mühle
 Muskatnuss, frisch gerieben
 250 g schöne Grünkohlblätter, ohne Strunk
 klein geschnitten
 100–150 g Chorizo, schräg in dicke
 Scheiben geschnitten
 4–6 EL Crème fraîche

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3–5 Minuten anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit 500 ml Wasser ablöschen und bei aufgelegtem Deckel 10 Minuten kochen. Durchrühren und 500 ml Wasser angießen. Erneut aufkochen und den Grünkohl zugeben. Bei aufgelegtem Deckel weitere 10 Minuten kochen. Zuletzt mit einem Stabmixer fein pürieren. In der Zwischenzeit die Chorizo in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten knusprig braten. Die Suppe mit kreisförmig eingezogener Crème fraîche und der Chorizo in vorgewärmten tiefen Tellern servieren.

Die schmeckt nicht nur bei Erschöpfung – und noch ein bisschen besser, wenn sie am nächsten Tag aufgewärmt wird.

* Chorizo weglassen

** Cholesterinsensitive: Chorizo weglassen



Quarkplätzchen im Brickteig mit Schmorgemüse



- ++ DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG *
- ++ ERSCHÖPFUNG **
- ++ REIZDARM ***
- ++ SODBRENNEN ***
- + ARTHROSE ****
- + BLUTHOCHDRUCK *****
- + GICHT
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL ****



- + MUSKELKRÄMPFE **
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN *****

- DIABETES TYP 2
- GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- LAKTOSE-INTOLERANZ

FÜR 2 PERSONEN BZW.
4 QUARKPLÄTZCHEN

500 g Magerquark
500 g gemischtes Gemüse der Saison, geputzt,
gewaschen und in gleich große Stücke geschnitten
Olivenöl
3 Stiele Thymian oder Rosmarin, gewaschen und die
Blätter abgezupft
Meersalz
Pfeffer
60 g Zwiebeln, geschält und in Scheiben geschnitten
1 Stange Frühlingslauch, geputzt, gewaschen und in
dünne Scheiben geschnitten
2 Stiele Petersilie, gewaschen, mit Stielen gehackt
je 2 Stiele Kerbel und Estragon, gewaschen, die
Blätter abgezupft und gehackt
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
4 Brickblätter (türkische Geschäfte) oder große
Frühlingsrollenteigblätter (Asia-Laden)
12 Basilikumblätter, gewaschen

Am Vortag den Quark in einem Leinentuch (am besten ein
Käseleinen nehmen) auf ein Sieb geben oder aufhängen und
über Nacht abtropfen lassen. Anschließend gut ausdrücken.
Das Gemüse in 2 EL Olivenöl mit Thymian oder Rosmarin
auf mittlerer Temperatur schmoren. Zwischendurch wenden
und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Falls Bohnen verwendet
werden, am besten vorkochen, damit das giftige Phasin neutra-
lisiert wird.
Zwiebeln in wenig Olivenöl glasig braten und abkühlen lassen.
Quark mit Frühlingslauch, Kräutern und Zwiebeln vermengen
und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
Den Brickteig auslegen und die Quarkmasse gleichmäßig auf
die Blätter verteilen. Mit Basilikumblättern belegen, einschla-
gen und zu gleichmäßigen Päckchen formen. In einer Pfanne in
Olivenöl von allen Seiten knusprig braten.
Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Quarkplätzchen auf-
legen. Falls noch vorhanden, abschließend mit einigen Basili-
kumblättern verzieren.

* 1 EL Leinsamen untermischen

** grünes Gemüse (z. B. Grünkohl, Erbsen, Spinat, Fenchel, Bohnen) oder Pilze wählen

*** verträgliches Gemüse wählen

**** als Gemüse Lauchgewächse wählen

***** mehr Kräuter zum Würzen verwenden; grünes Gemüse wählen (z. B. Grünkohl, Erbsen, Spinat, Fenchel, Bohnen)

***** 1 EL Leinöl in den Quark rühren



Hüftsteak aus der Grillpfanne mit Salat von grünen Bohnen



- ++ ERSCHÖPFUNG
- + ARTHROSE *
- + BLUTHOCHDRUCK
- + DIABETES TYP 2
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + LAKTOSE-INTOLERANZ
- + MUSKELKRÄMPFE



- DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- GICHT
- HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- REIZDARM
- SODBRENNEN
- WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

- 2 Hüftsteaks à 160 g
- 180 g grüne Bohnen, geputzt und gewaschen
- Salz
- 2 EL weißer Balsamico-Essig (mein Lieblingsprodukt ist Condimento bianco biologico) oder milder Weißweinessig
- Pfeffer
- ½ rote Chilischote, entkernt, gewaschen und in Streifen geschnitten
- ½ gelbe Paprika, geputzt, gewaschen und gewürfelt
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Pflanzenöl

Die Steaks ca. 1–2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Bohnen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, sie sollten nicht zu fest sein. Herausnehmen und sofort für 3–4 Minuten in eiskaltes Wasser geben. Anschließend an der Naht auseinanderdrücken und in zwei Hälften teilen.

Essig mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Paprika und Olivenöl zugeben und gut vermengen.

Die Steaks mit Pflanzenöl einreiben und ungewürzt in einer sehr heißen Grillpfanne oder im vorgeheizten Kontaktgrill 3–4 Minuten – oder nach Geschmack auch etwas länger – grillen.

Die Steaks auf Tellern anrichten und würzen. Die Bohnen dazu legen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Ich nehme Steakfleisch immer 1–2 Stunden vor dem Braten aus dem Kühlschrank, weil Kälte die Fasern zusammenzieht. Bei Raumtemperatur entspannt sich das Fleisch und ist später auf dem Teller zarter.



* nicht zu häufig; unter den Fleischsorten noch relativ geeignet

Vollkorn-Armer-Ritter und Buttermilchmousse mit Himbeercoulis



- ++ SODBRENNEN
- + ARTHROSE
- + BLUTHOCHDRUCK
- + DARMTRÄGHEIT, VERSTOPFUNG
- + ERSCHÖPFUNG
- + GICHT
- + GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT
- + HOHER CHOLESTERINSPIEGEL
- + MUSKELKRÄMPFE
- + REIZDARM
- + WECHSELJAHRESBESCHWERDEN



- DIABETES TYP 2
- LAKTOSE-INTOLERANZ

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

- 250 ml kalte Buttermilch
- 200 g Holunderblütensirup
- 4 Blatt Gelatine, in kaltem Wasser eingeweicht
- 250 g Sahne, cremig aufgeschlagen
- 300 g frische oder TK-Himbeeren
- 95 g Zucker
- 80 ml Vollmilch
- 1 Ei, Größe L
- 1 Messerspitze Vanillemark
- 4 Scheiben Vollkornbrot, am besten altbacken, rund ausgestochen
- 1–2 EL Butterschmalz

Für die Mousse die Buttermilch mit Holunderblütensirup verrühren. 4 EL davon abnehmen und in einem kleinen Topf erhitzen. Die Gelatine ausdrücken, in die heiße, nicht kochende Flüssigkeit geben und gut einrühren. Nun mit der restlichen Flüssigkeit vermengen und die Sahne unterziehen. Sofort in Gläser füllen, dabei noch etwas Platz für das Himbeercoulis lassen. Im Kühlschrank 1 gute Stunde durchkühlen lassen.

Die Himbeeren mit 80 g Zucker aufkochen und 2–3 Minuten leicht köcheln lassen. Durch ein feines Sieb streichen und ebenfalls kalt stellen.

Die Milch kräftig mit Ei, restlichem Zucker und Vanillemark verrühren. Die Brotscheiben in der Masse gut wenden, 2 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne in Butterschmalz bei mittlerer Temperatur nebeneinander von beiden Seiten backen. Dann kann man, wenn man möchte, das Brot erneut durch die Milch ziehen und noch einmal backen.

Das Himbeercoulis auf die Buttermilchmousse geben. Dazu die Armen Ritter reichen.

