Bettina Snowdon

Kochen ist die beste Medizin

Leseprobe

Kochen ist die beste Medizin

von Bettina Snowdon

Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

C/150

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 neutralisiert 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, einschlagen und zu gleichmäßigen Päckchen formen. In einer Pfanne in Olivenöl von allen Seiten knusprig braten.
Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Quarkplätzchen auflegen. Falls noch vorhanden, abschließend mit einigen Basilikumblättern verzieren.

---

* 1 EL Leinsamen unterrühren
** 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



H/204

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 dazulegen 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

V/274

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.



Bettina Snowdon

Kochen ist die beste Medizin

Gesund werden mit leckeren Kochrezepten

304 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de