

Ilse Gutjahr

Das große Dr. M. O. Bruker-Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das große Dr. M. O. Bruker-Ernährungsbuch](#)

von [Ilse Gutjahr](#)

Herausgeber: Emu Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15516>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

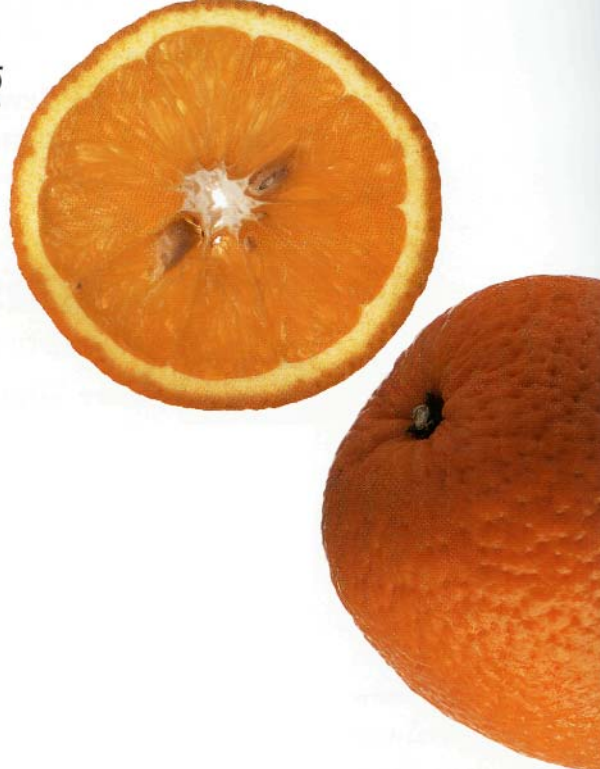
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Orangen-Dressing

Zutaten:

- 6 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Orange
- 1/4 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Salz
- 4 EL Walnusskerne



Zubereitung:

Öl mit Zitronensaft verquirlen.

Orangenfilets sehr klein würfeln (eventuell mixen), unterheben. Pfeffern, salzen und mit gehackten Walnüssen servieren.

Einfache Essig-Öl-Soße

Zutaten:

- 6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig oder weißer Balsamico
- 1 EL Wasser
- Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten mit dem Schneebesen aufschlagen, so dass eine cremige Emulsion entsteht.

Diese Grundsoße lässt sich beliebig variieren mit:

- o Senf
- o Meerrettich
- o Avocado
- o Zwiebeln
- o Kräutern
- o Knoblauch
- o Oliven
- o saurer Sahne
- o Chili
- o Kapern

... Ihnen fällt sicher noch viel mehr ein!

Radieschenblättersuppe

Zutaten:

Blätter von 2 Bund
Radieschen
4 Kartoffeln, mittelgroß
2 Zwiebeln, mittelgroß
2 EL Butter
2 EL Sahne
1 l Gemüsebrühe
Pfeffer
Kräutersalz
1 Prise Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale in grobe Stücke schneiden, mit einer gewürfelten Zwiebel in Gemüsebrühe garen.

Radieschenblätter (es eignen sich auch Spinat, Mangold oder grüner Salat) auf die fertigen Kartoffeln legen, bis die Blätter zusammenfallen. Die gesamte Masse im Mixer gut zerkleinern.

Die zweite Zwiebel klein würfeln, in Butter hellbraun braten. Suppe mit Zwiebeln, Gewürzen, Sahne pikant abschmecken.



Schwarzwurzeln mit Sahnesoße

Zutaten:

750g Schwarzwurzeln

Zubereitung:

Die Schwarzwurzeln mit Wurzelbürste unter fließendem Wasser gründlich reinigen, dann erübrigt sich das Schälen. Sie sehen dann allerdings nicht weiß aus, sondern hellbraun.

In fingerlange Stücke schneiden. Die Stücke in kaltes, mit Mehl und Essig verrührtes Wasser legen, damit sie sich an den Schnittstellen nicht braun verfärben. In wenig Salzwasser, dem 1 Esslöffel Essig zugegeben wird, bissfest garen.

Mit Sahnesoße (Zubereitung wie bei Steckrüben S. 182) servieren. Wer es üppig liebt, reicht zusätzlich zerlassene Butter.



Wenn Sie die Schwarzwurzeln lieber weiß und geschält servieren möchten, Schwarzwurzeln nach dem Schälen sofort in Essig-Mehl-Wasser legen.

Weiterer Tip:

Nach dem Reinigen und Zerkleinern Schwarzwurzeln 2-3 Minuten in Essig-Salzwasser kochen. Abkühlen lassen. Die braune Schale lässt sich dann mühelos abziehen. Weitere Zubereitung danach wie oben.



Ilse Gutjahr

Das große Dr. M. O.
Bruker-Ernährungsbuch

256 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de