

Anne Hild

Das hCG Kochbuch - Veggie

Leseprobe

[Das hCG Kochbuch - Veggie](#)

von [Anne Hild](#)

Herausgeber: Kamphausen Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20417>

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>



Erdbeer-Spargel-Rucola Salat

4 Portionen, 380 kcal, pro Portion 95 kcal

ZUTATEN

1 Bund Rucola-Salat, ca. 250 g
500 g weißer Spargel, geschält
(es geht auch grüner Spargel)
1 Bund Basilikum, in feine Streifen
geschnitten
500 g Erdbeeren, geputzt und geviertelt
3 EL weißer Balsamicoessig
2 Sprühstöße Olivenöl
2 EL Orangensaft, frisch gepresst
200 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

1 Den Spargel in der Gemüsebrühe bissfest kochen. Anschließend den Spargel in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2 Rucola waschen und trocknen. In eine flache Salatschüssel legen und mit dem Spargel und den Erdbeeren belegen.
3 Basilikum in feine Streifen schneiden und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen.

TIPP

Für die Stabilisierungsphase kann man den Salat mit 5 EL Olivenöl und 4 EL gerösteten Pinienkernen anreichern.



Sellerie-Rösti mit Joghurt-Limetten-Sauce

3 -4 Portionen

ZUTATEN

1 große Sellerieknolle, geschält
und grob geraspelt
2 Eier
Salz und Pfeffer
Kokosöl, ersatzweise Olivenöl

SAUCE

120 g Joghurt
60 g Creme fraîche
2 EL Bio-Limettenensaft, ersatzweise
Bio-Zitrone
Abgeriebene Schale einer halben
Limette (Zeste)
Salz
1 Prise Süßmittel Ihrer Wahl
(z.B. Erythritol)

- 1 Sellerie mit Eiern mischen. Salzen und Pfeffern.
- 2 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti portionsweise von jeder Seite 8-10 Minuten backen.
- 3 Joghurt und Crème fraîche mit dem Limettensaft, der Zeste, ein wenig Salz und 1 Prise Süßmittel verrühren.
- 4 Mit den Rösti servieren.

TIPP

Dazu passt auch vegane Aioli Seite 123.





Anne Hild

[Das hCG Kochbuch - Veggie](#)

Die beliebte Stoffwechselkur für alle, die fleischlos essen wollen

180 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de