



BESSERESSER MIT RHEUMA

REZEPTE FÜR WOCHE 1

VON ÉVA BÜSING

QUARK-NUSS-OBST- SCHALE

- 3-4 EL Bio Magerquark
- 50 ml Hafermilch
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Honig oder Reissirup
- Spritzer Zitronensaft
- 1 Handvoll Früchte nach Wahl und Saison: Apfel, Banane, Himbeere, Nektarinen, Blaubeeren... .
- 1 flache Hand voll Nüsse und Samen
- 1 EL Weizenkleie

Den Quark mit der Reismilch mit Honig, Öl, Weizenkleie und Zitrone vermischen. Früchte klein schneiden und mit den Nüssen zum Quark geben.

HAFERBREI

- 40 g Kernige Haferflocken
- 50 -100 ml Hafer-oder Mandelmilch
- 1 Prise Salz
- 1 EL Leinöl
- Etwas Zimt oder Vanillemark
- Früchte der Saison
- Paar Walnüsse oder Paranüsse

Haferflocken mit dem Milchersatz unter ständigem Rühren aufkochen. Evtl. Milch dazu geben. Anschließend das Öl und Zimt einrühren. Früchte klein schneiden und zum Haferbrei geben.

CHIA PUDDING MIT KOKOSMILCH UND BEERENFRÜCHTEN

Für 2 Portionen

- 300 ml Kokosmilch (nicht die cremige!) oder Mandelmilch
- 5 EL Chiasamen
- TK Mix Beere ca 100 g, aufgetaut, fein püriert
- Kokosflocken
- 1 EL Haferflocken
- 1 Handvoll Nüsse

Die Chiasamen am Abend in der Kokosmilch einweichen und im Schraubglas in den Kühlschrank stellen. Am Morgen dann die Früchte pürieren und zu dem Chia Pudding geben. Mit Kokosflocken, Nüssen und Haferflocken drapieren.

CHIA FRUCHTAUFSTRICH

- 200 g Früchte (Beeren, falls tiefgefroren, vorher auftauen)
- 2 EL Reissirup
- 2-3 EL Chiasamen
- 1 EL Zitronensaft

Früchte pürieren. Früchte, Chiasamen und Zitronensaft in den Mixer geben und 2 -3 Minuten pürieren danach in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank 1 Stunde stehen lassen. Sollte der Aufstrich zu dünn sein, dann noch etwas Chiasamen dazugeben. Im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

Diese halten sich ca. 2 Tage verschlossen im Kühlschrank

AVOCADO AUFSTRICH

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- Spritzer Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Evtl. Knoblauch und ½ roter Zwiebel

Avocado halbieren, die beiden Hälften aushöhlen. Fruchtfleisch mit der Tomate, Salz und Pfeffer und Zitrone fein pürieren.

AYURVEDISCHER STOFFWECHSEL-DETOX-TEE

½ TI Kreuzkümmelsamen

½ TI Koriandersamen

½ TI Fenchelsamen in ca. 1,5 l kochendes Wasser geben und ca 5-10 Minuten kochen. Danach den Tee abseihen und in einer Thermoskanne aufbewahrt den ganzen Tag über , bis 18:00 Uhr warm trinken. Im Tee darf auch frischer Ingwer mitgekocht werden, Ingwer verleiht dem Tee zusätzliche „ Wärme“.

DAS MITTAG-ODER ABENDESSEN



- Grundsätzlich: ein großer Salat mit Eiweißbeilage wie: Hänchenbruststreifen, Thunfisch (aus der Dose in Wasser) oder mit Kichererbsen (aus der Dose) oder mit Schafskäse oder mit Eiern oder mit weißen Bohnen (aus der Dose), oder mit Hähnchenschinken etc.

Salat aus Gurken, Blattsalat, Tomaten, Möhren, Paprika, Oliven, Avocado, Zwiebeln, etc...

Dazu passen auch 1 Scheibe Dinkelbrot am besten getoastet

Als Nachtisch: Obst, evtl. mit Bio Naturjoghurt

SALATDRESSING 1

- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Bio Zitrone
- Wasser
- Kräuter (evtl. tiefgefroren)
- 1 EL Senf
- Salz und Pfeffer

Die Zutaten in einem Glas mit Deckel miteinander vermengen und gut schütteln.

Das Dressing kann evtl. mit Naturjoghurt oder mit pürierter Avocado verfeinert werden.

TOMATENSAUCE

Grundrezept

- 1 Flasche, ca 700 ml passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Weißwein
- Kokosöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- Basilikum, Oregano

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, im heißen Kokosöl anschwitzen. Tomatenmark dazu geben, mit Weißwein ablöschen. Passierte Tomaten dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei geschlossenen Deckel ca. 15 Minuten köcheln.

Zur Abwechslung: mit Zucchini-und Möhrenstreifen aufpeppen, oder mit Thunfisch und Kapern

NUDELN MIT OFENGEMÜSE FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Dinkelnudeln
- 300 g Kirschtomaten

- 1 Zucchini
- 1 rote oder gelbe Paprika
- 1 Knoblauch
- 2 lila Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- Etwas Chilipulver
- 1 EL Aceto Balsamico
- Pfeffer und Salz

Nudeln im Salzwasser kochen. Gemüse waschen, abtrocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch pressen, mit dem Olivenöl, Aceto Balsamico und Chilipulver mischen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Gemüse in einer Schüssel mit der Mischung vermengen, salzen und pfeffern. Das mit der Mischung benetzte Gemüse auf einem Backblech legen und ca 20-30 Min. garen, bis das Gemüse gar ist. Auf den Nudeln servieren.

GEMÜSE SPAGHETTI IN TOMATENSAUCE FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Dinkelspaghetti
- 2 Zucchini
- 4 Möhren
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 Zwiebel
- Kokosöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- Italienische Kräuter (TK)
- 1-2 getrocknete Tomaten

Zucchini und Möhren putzen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch schälen, im heißen Fett anbraten. Getrocknete Tomaten klein schneiden und kurz mitbraten. Dann Tomaten aus der Dose dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und Kräutern abschmecken.

SPINAT-LACHS AUS DEM OFEN

- Wildlachs (pro Person 2 Stücke)
- 1 Bio Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 1 EL Orangensaft
- 2 TL Senf
- 2 EL Rapsöl (zum Braten)
- Petersilie
- 500 g Blattspinat
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer
- Salzkartoffeln

Aus Orangensaft, Saft einer ½ Zitrone, Senf, Salz und Pfeffer, zerdrücktem Knoblauch, Petersilie (klein geschnitten) und dem Öl eine Marinade zubereiten. Den Lachs damit marinieren und ca. 15 Minuten einziehen lassen.

Zwiebel klein würfeln, mit dem zerdrückten Knoblauch in Kokosfett anbraten. TK Spinat dazu geben, ca. 2-3 Minuten vorgaren. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den marinierten Lachs im Backofen ca. 20 Minuten bei 200 °C bräunlich backen. Fisch zusammen mit Kartoffeln und Spinat genießen.

GESUNDER BURGER

- 1 Hähnchenschnitzel
- Tomaten in Scheiben
- Blattsalat/ Rucola
- Gurken frische oder sauer eingelegte
- Senf/ Ketchup
- 1 Biodinkelvollkornbrötchen

Hähnchen in der Pfanne goldbraun braten. Das Brötchen halbieren, mit dem Fleisch und Gemüse nach Belieben, wie einen Hamburger belegen. Sehr viel rohes Gemüse nehmen☺

REISSALAT MIT HÄHNCHEN UND AVOCADO

- 400g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Vollkornreis
- 2 rote Paprika
- ½ Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Zitronensaft
- 1 reife Avocado
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kokosöl zum anbraten
- 2 EL Leinöl

Das Fleisch in feine Streifen schneiden, nach Geschmack salzen und pfeffern. Kokosöl in der Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten knusprig anbraten. Beiseitestellen. Etwas Kokosöl in einem Topf erhitzen, den Reis dazu geben, leicht anbraten, dann mit ca. 500 ml Brühe oder heißem Wasser aufgießen. Zugedeckt langsam köcheln lassen. Wasser immer wieder dazu geben. Ca. 30 Minuten bei niedriger Hitze garen.

In der Zwischenzeit Paprika in feine Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Avocado von der Schale und vom Kern befreien, in Würfel schneiden.

Zitronensaft mit dem Leinöl, etwas Wasser, Salz und Pfeffer in einem Schraubglas vermengen.

Wenn alles fertig ist, alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen, mit dem Dressing übergießen.

TOMATEN-LINSENSUPPE

2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 90 g rote Linsen (am Vortag einweichen) oder braune Linsen aus der Dose

- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gestückelte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Lorbeerblatt
- Kokosöl zum Anbraten

Die eingeweichten Linsen abgießen, mit frischem Wasser gut durchspülen. Zwiebel klein schneiden und im Kokosfett glasig dünsten. Gemüsebrühe und die Linsen dazu geben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Danach mit den Tomaten vermengen. Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt dazu geben. Weitere 10 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Danach Lorbeerblatt entfernen. Zum Schluss die Suppe nochmal abschmecken und evtl. mit Wasser verdünnen.

TOMATEN-PAPRIKA-KICHERERBSEN SUPPE

- 50 g Kichererbsen (gut abgetropft aus der Dose)
- 1 kleine Stange Lauch
- 200 ml passierte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- Kokosöl zum Anbraten
- Basilikum

Lauch in Ringe, Paprika in Würfel schneiden, in heißem Kokosöl anbraten. Mit der Brühe aufgießen, passierte Tomaten dazu geben. Kichererbsen mitkochen, mit Salz, Pfeffer, Basilikum abschmecken. Zum Schluss nach Geschmack pürieren.

BLUMENKOHL CURRY

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Evtl. gewürfelter Kochschinken
- 2 EL Schmand

Als Beilage Pellkartoffeln, Naturreis

Blumenkohl in Wasser bissfest garen. Kokosöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln anbraten, Gewürze dazu geben, gut rühren. Blumenkohlröschen in die Pfanne geben, gut vermengen, Schmand und Schinken drunter rühren.

PASTA MIT ARTISCHOCKEN-TOMATEN-SAUCE

- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Pinienkerne
- Kokosöl zum Anbraten

- Dinkelvollkornnudeln
- Ca 5 Tomaten
- Basilikumblätter

Die Tomaten klein schneiden. Zwiebel mit Knoblauch im Kokosfett anbraten. Pinienkerne mit anbraten. Tomaten dazu geben, mitdünsten. Artischockenherzen mundgerecht schneiden, zum Schluss in die Sauce geben. Mit frischen Basilikum und Dinkelnudeln servieren.

WIRSING-LACHS AUFLAUF

- 1 kleiner Wirsing,
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 150g Lachsfilet,
- Saft einer ½ Zitrone
- Butter
- 1 EL Dinkelmehl
- 300 ml Reismilch
- 1 Tasse Hirse

Wirsing in Streifen schneiden und im kochenden Wasser ca. 5 Minuten blanchieren. Rausnehmen, abtropfen lassen. Etwas Kokosöl in einem Topf schmelzen, die gewürfelten Zwiebeln mit dem Knoblauch kurz drin anbraten, 1 EL Mehl dazu geben und leicht anschwitzen, nach und nach die Getreidemilch mit einem Schneebesen einrühren. Aufkochen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wirsingstreifen in eine Auflaufform legen. Das Lachsfilet in den Wirsing schichten, leicht salzen und pfeffern. Die Sauce drüber gießen. Im Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen. Dazu passt eine Tasse gekochter Hirse.

BLUMENKOHLAGRATIN MIT LACHS 2 PORTIONEN

- 450 g TK Blumenkohl
- 70 g Hartkäse(Parmesan, Gruyere)
- 70g Schmand
- 50 ml Milch
- 2 TL Senf
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 200 g TK Lachsfilet
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Den TK Blumenkohl über einen Siebeinsatz ca 5 Minuten über Dampf garen. Dann kalt abschrecken, beiseitestellen. Für die Sauce Käse reiben, mit Milch, Schmand, Zitronensaft und dem gepressten Knoblauch vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Lachs antauen, so dass Sie sie in Würfel schneiden können. Blumenkohl, Lachs und die Sauce in einer Schüssel mischen, dann in einer Auflaufform ca. 30 Minuten backen. Fertig!

