

salzigen Geschmack entgegenwirken...

Rote Beete-Mozzarella auf Feldsalat (4 Portionen)

Zutaten:

- 2-3 mittelgroße Rote Beete
- 2 Handvoll Feldsalat
- 3 Kugeln Büffel-Mozzarella
- 100ml Himbeeressig
- 1 EL Zucker
- 1 EL ÖL
- Coriandersamen, Schwarzkümmelsamen
- 1 Prise Kardamom gemahlen,(Salz), Pfeffer



Zubereitung:

Die Rote Beete ungeschält in Salzwasser bissfest kochen (ca.30-40 Minuten).Abgießen und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Dann schälen und noch warm in Scheiben schneiden und abkühlen lassen.

Tipp: Alternativ können vorgegarte Rote Beete gekauft werden.

Den Feldsalat gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

Mozzarella und kalte Rote Beete- Scheiben gefächert auf dem Feldsalat anrichten.

Für das Dressing:

Den Himbeeressig mit Zucker, gemörserten Coriandersamen, Schwarzkümmelsamen, 1 Prise Kardamom, (Salz) und Öl verquirlen.

Tipp: Röstet man die Schwarzkümmelsamen ohne Fett kurz in der Pfanne an, entfaltet sich ein wunderbar nussiges Aroma

Dressing auf die Rote Beete-Mozzarella gießen und ca. 0,5 Std. ziehen lassen.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	1299,4	5457,4	85,5	43,7	44,05	41,85	75,3
p. Portion	324,8	1364,3	21,3	10,9	11,0	10,5	18,8

salzigen Geschmack entgegenwirken...

Couscous mit Tomaten, Gurke und Minze (2 Portionen)

Zutaten:

- 3 EL Olivenöl
- Zitronensaft
- 80g Couscous
- 200ml Gemüsebrühe
- 150ml Schlagsahne
- 2 Tomaten
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 10g frische Minze
- (Salz), Pfeffer

Tipps:

- verschiedene Kräuter verwenden (vor allem Estragon, Petersilie, Minze)
- Gewürze ausprobieren (vor allem Kreuzkümmel & Coriandersamen)
- Wurst & Schinken vorab mind. 2 Std. in Milch einlegen (entzieht das Salz)

Zubereitung:

Couscous in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich durchspülen. Anschließend den Couscous in einen Topf füllen und mit 200 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Den Deckel auf den Topf geben und ca. 6-8 Minuten ziehen lassen. Anschließend umrühren.

Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und die Tomaten klein Würfeln.

Das Stück Gurke schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.

Zutaten zusammen mit einer klein geschnittenen Zwiebel in eine Schüssel füllen.

Petersilie und Minze hacken und zusammen mit der Schlagsahne in die Schüssel geben.

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit etwas (Salz), Pfeffer und vor allem Zitronensaft abschmecken.

Mit frischer Minze garniert servieren.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	1033,6	4705,8	76,8	42,7	63,45	3	13,95
p. Portion	516,8	2170,5	38,4	21,35	32,72	1,5	6,9

metallischem Geschmack entgegenwirken...

Fruchtiges Hähnchencurry mit Reis (2 Portionen)

Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 kl. Zwiebel
- 1 kl. Apfel
- 1 kl. Banane
- 100ml Orangensaft
- 100ml Hühnerbrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Öl
- 0,5 TL Garam Marsala
- 2 TL Curry
- Salz, Pfeffer
- evtl. Speisestärke
- 120 g Wildreismischung



Zubereitung:

Reis in 200 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 min. quellen lassen.

Hähnchen in große Würfel schneiden.

Zwiebel schälen, halbieren und fein Würfeln.

Banane und Apfel schälen und in Würfel schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen, Hähnchen rundherum anbraten, Curry drüberstreuen und würzen. Zwiebel und Obst dazugeben. Ca. 5 Min. anbraten. Mit Hühnerbrühe und Kokosmilch ablöschen, weitere 10 min. köcheln. Zum Schluss den Orangensaft dazugeben. Evtl. mit etwas Speisestärke binden. Erneut abschmecken und 5 Min. ziehen lassen.

Den Reis abschütten, in ein Sieb und in eine Tasse drücken, auf den Teller stürzen und mit Hähnchencurry servieren.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	1556,3	6900,9	46,5	29	56	33,3	97,7
p. Portion	778,1	3450,4	23,25	14,5	28,0	16,6	48,8

metallischem Geschmack entgegenwirken...

FRANKFURTER GRÜNE SOSSE (2 Portionen)

Zutaten: (je nach Saison können auch andere Kräuter verwendet werden)

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 Bund Borretsch
- 1 Bund Kresse
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Pimpinelle
- 250g Schmand
- 250g Joghurt 3,5% F.i.T.
- 1 TL Senf
- Etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Bei der Petersilie die harten Enden der Stiele abschneiden. Von Sauerampfer, Borretsch und Pimpinelle werden nur die Blätter benötigt, also diese ggf. vom Stiel entfernen.

Nun die den Schmand und die Joghurt zusammen mit den Kräutern, Salz, Zucker und Senf in einem Mixer zerkleinern oder in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab mixen, bis alles gut vermischt ist.

Zum Schluss nur noch abschmecken und, falls vorhanden, mit Borretsch Blüten oder Kresse garnieren.

Zur Frankfurter Grünen Soße werden klassisch Pellkartoffeln und wachweich gekochte Eier serviert.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	734,1	3081,3	59,7	17,95	29,3	18,2	20,8
p. Portion	367	1541,4	29,8	8,9	14,1	9,1	10,4

metallischem Geschmack entgegenwirken...

Zucchini-Puffer mit Haferflocken (4 Portionen)

Zutaten:

- 300g Zucchini
- 14g zarte Haferflocken
- 10g Parmesan
- 1 Ei (M)
- Pfeffer, Salz
- 1,5 EL Öl
- Chiliflocken, Knoblauch n. Bedarf

Zubereitung:

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Dann grob raspeln und die Masse auf ein frisches Küchenhandtuch legen. Das Tuch wie einen Beutel zusammendrücken und das Wasser herauspressen.

In einer kleinen Schüssel das Ei mit etwas Salz und Pfeffer (bei Bedarf Chili) verschlagen.

In einer größeren Schüssel die Zucchini mit 20 g zarte Haferflocken, 15 g Parmesan, dem verschlagenen Ei und evtl. einer gepressten Knoblauchzehe vermischen, sodass ein Teig entsteht. Sollte der Teig zu flüssig sein, noch etwas Haferflocken (oder Mehl) hinzufügen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und mit einem Löffel ein wenig Zucchini-Masse hineingeben. Mit dem Löffelrücken glatt streichen bzw. andrücken. Nach 3-4 Minuten (sie sollten goldbraun sein), wenden und von der anderen Seite anbraten.

Dazu passt eine Frankfurter Grüne Soße oder Kräuterquark.

Tipps:

- lieber helles Fleisch (z.B. Geflügel, Fisch) auf rotes Fleisch (z.B. Schwein, Rind) verzichten
- Holzbesteck oder Kunststoffbesteck verwenden
- ggf. vorab den Mund mit etwas Bitterem (z.B. Tonic-Wasser oder ungesüßten schwarzen Tee ausspülen)
- Soßen oder Marinaden mit süß- fruchtigen Lebensmitteln kombinieren z.B. lieblicher Wein, Fruchtsäfte, Apfel- oder Mangomus und ggf. Sojasoße verwenden
- vorab fruchtiges Öl „ziehen“ (1 Esslöffel Öl zwischen die Zähne ziehen)
- Getränke mit frischen oder gefrorenen Früchten (z.B. mit Himbeeren) bereitstellen

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	369,7	1548,2	45,9	22,7	34,1	6,9	42,8
p. Portion	92,4	387,05	11,47	5,67	8,52	1,72	10,7

fadem, pappigem Geschmack entgegenwirken...

Gefülltes Kräuter-Omelette mit Avocado, Tomaten und Sprossen (1 Portion)

Zutaten:

- 2 Zweige Petersilie
- 1 EL Schnittlauch
- 2 Hühnereier Gr. M
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sprossen nach Wahl
- 1 Tomate
- 50g (verzehrbarer Anteil) Avocado
- 0,5 TL Limettensaft
- 50g Fetakäse 25%Fetti.T.



Zubereitung:

Für das Omelett die Petersilie fein hacken, mit den Schnittlauchröllchen und den Eiern verrühren und in einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen.

Die Eimischung hineingießen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei niedriger Temperatur stocken lassen.

Währenddessen die Sprossen und die Tomate waschen und trocknen. Ein Viertel der Avocado herausschneiden, schälen und mit der Tomate klein würfeln. In einer Schale mit den Sprossen vermengen, mit Limettensaft und klein gebröseltem Feta vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Omelett aus der Pfanne nehmen, die Avocado-Feta-Mischung auf eine Hälfte verteilen und zusammen klappen.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	446,9	1291,2	59,33	13,05	8,85	5,79	45,41

fadem, pappigem Geschmack entgegenwirken...

Spinat-Risotto mit frischen Kräutern (2 Portionen)

Zutaten:

Kräuterpaste:

- 25g junge frische Spinatblätter
- 0,5 Handvoll Basilikum-Blätter
- 0,5 Handvoll glatte Petersilie-Blätter
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 0,5 TL geriebene Zitronenschale
- 1 Prise Chili-Flocken

Risotto:

- 375ml Gemüsebrühe
- 125ml Wasser
- 0,5 EL Olivenöl
- 1 kl. Zwiebel
- 150g Risotto-Reis
- 100ml Weißwein
- 10g Butter
- 15g Parmesan
- 0,5 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Die Zutaten für die Kräuterpaste in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab vermischen, bis eine dicke Paste entsteht.

In einem Topf die Brühe und das Wasser auf mittlerer Stufe zum Köcheln bringen. Den Herd auf kleine Stufe stellen und zugedeckt warm halten.

1 EL Olivenöl in einem mittel großen beschichteten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Schalotten darin unter Umrühren anbraten, bis sie weich sind (ca. 8 Minuten).

Den Reis dazu geben und unter Umrühren kochen, bis die Reiskörner glasig sind (2 Minuten). Den Wein dazu geben und sobald er verkocht ist mit einer Kelle die heiße Brühe dazu geben (immer so viel dazu gießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist) und rühren. Das Risotto köcheln lassen und so lange rühren, bis der Reis die Brühe vollständig aufgenommen hat. Dann wieder eine Kelle Brühe dazu geben und so fortfahren, bis das Risotto weich und cremig ist und die Reiskörner innen noch bissfest sind (ca. 20 Minuten).

Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt stehen lassen (2 Minuten). Dann den Deckel abnehmen und die Butter, den Parmesan, die Kräuterpaste und den Zitronensaft dazu rühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und heiß servieren. Zum Servieren die klein geschnittenen Tomaten und die gerösteten Pinienkerne darüber verteilen

Tipps:

- frische Kräuter verwenden (z.B. Estragon, Petersilie, Oregano, Schnittlauch, Basilikum)
- säuerliche Produkte verwenden (z.B. Essig, Zitronensaft oder saure Sahne hinzufügen)
- Speichelfluss anregen z.B. durch Öl „ziehen“ (einen Esslöffel z.B. Kräuteröl zwischen die Zähne ziehen)
- Getränke bereitstellen z.B. mit Zitronenscheiben

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	904,1	4340,2	43,47	22,03	128,33	0,91	32,78
p. Portion	452	1898,6	21,7	11,0	64,2	0,45	16,4

fadem, pappigem Geschmack entgegenwirken...

Fisch auf Gemüse mit Estragon (4 Portionen)

Zutaten:

- 4 Fischfilets a ca. 150g
- Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- 1 Knolle Fenchel ca. 150g
- 1 Kleiner Kohlrabi ca. 150g
- 1 Möhre
- 1 kl. Zucchini
- 1 Orange
- 100ml Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Butter
- 150 ml Schlagsahne
- 2 EL frisch gehackte Estragon und Petersilie



Zubereitung:

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Den Fenchel waschen, putzen und in Spalten schneiden. Den Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhren sowie die Zucchini waschen, die Möhren schälen und je nach Belieben in Streifen oder Scheiben schneiden. Die Orange rundherum gründlich schälen, die Filets auslösen und den Saft dabei auffangen.

Das gesamte Gemüse in einem Dämpfeinsatz verteilen, salzen und pfeffern. Die Fischfilets darauf legen. In den Dämpf-Topf die Brühe und den Weißwein geben und aufkochen lassen. Den Einsatz mit Gemüse und Fisch darauf setzen und zugedeckt ca. 12 Minuten gar dämpfen.

Die Schalotte und den Knoblauch häuten und fein hacken. In einer Pfanne in heißer Butter glasig dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen, die Sahne angießen und leicht einreduzieren lassen. Die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch auf dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln. Mit Orangenfilets, Fenchelgrün sowie Estragon garniert servieren.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	1231,6	5533,9	80,93	41,8	36,02	25,62	71,72
p. Portion	308	1383	20,2	10,45	9	6,4	17,9

Tipps:

Geruchssinn als Unterstützung nutzen:

-Zur *Appetitanregung*:

Bitterorange (als ätherisches Öl erhältlich)

Ingwer (z.B. im Wasser)

Limette (z.B. im Wasser)

Pfeffermine (z.B. als Kaugummi vor dem Essen)

-Gegen *Übelkeit*:

Ingwer (z.B. im Tee)

Rose (z.B. als Tischdekoration)

Grapefruit (z.B. im Nachtsch)

Zitrone (z.B. als Fischbeilage)

fadem, pappigem Geschmack entgegenwirken...

Lammlachse mit Kräutern und Süßkartoffel Püree (2 Portionen)

Zutaten:

- ca. 200g Süßkartoffel
- 150g Möhren
- 1 kl. Stück. Ingwer
- 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz
- 20g Butter
- 2kl. Knoblauchzehen
- 2 Salbeiblätter, etwas Thymian und Rosmarin
- 2 EL Öl
- 300-350g Lammlachse

Tipps:

- vermeiden Sie bittere oder fade Lebensmittel
- Gewürze nutzen wie z.B. Basilikum, Rosmarin, Oregano, da diese mild sind
- spülen Sie vor dem Essen den Mund mit Wasser aus

Zubereitung:

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Möhren, Süßkartoffeln, Ingwer zusammen mit einem Lorbeerblatt in wenig Salzwasser weich garen(ca. 20 Minuten). Evtl noch Wasser zugießen, damit nichts ansetzt.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Kräuter waschen und trockentupfen, Knoblauch schälen und mit einem Messerrücken andrücken.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Lammlachse zusammen mit dem Knoblauch und den Kräutern kurz kräftig rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Das Lorbeerblatt aus dem gegarten Gemüse entfernen und dieses dann zusammen mit der Butter mit einem Stabmixer fein pürieren. Evtl. noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, auswickeln und quer in Scheiben schneiden. Auf dem Süßkartoffelpüree anrichten.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	949,2	3984,4	53,1	25,54	55,72	30,8	64,92
p. Portion	474,6	1993,3	26,5	12,7	27,8	15,3	32,46

bitteren Geschmack entgegenwirken...

Hirse-Möhren-Pfanne mit Petersiliensoße (4 Portionen)

Zutaten:

- 250 g Zwiebeln
- 500 g Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Hirse
- 4 EL Öl, kalt gepresst
- 3/4 L Gemüsebrühe
- Salz
- 60 g Butter
- 30 g Hirsemehl
- 1/8 L Schlagsahne
- 2 Bund glatte Petersilie
- Muskat, gemahlen
- Zitronensaft



Zubereitung:

Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden, Karotten unter Wasser abbürsten und in Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden und die Hirse heiß abrausen.

Das Öl leicht heiß werden lassen und das ganze Gemüse darin andünsten, Hirse unterrühren, mit 1/2 L Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 25 Minuten bei schwacher Hitze garen und mit Salz abschmecken.

Für die Soße die Butter aufschäumen lassen, das Hirsemehl unter Rühren darin anschwitzen, mit 1/4 L Brühe und Sahne aufgießen und 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen.

Die Petersilie waschen, trockenschwenken, sehr fein hacken und unterziehen, mit Salz, Muskat und etwas Zitronensaft würzen

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	2739,4	11868,8	145,4	99,05	316,86	35,16	47,06
p. Portion	684,8	2876,2	36,3	24,8	79,21	8,8	11,8

bitteren Geschmack entgegenwirken...

Orangencreme (ca. 4-6 Portionen)

Zutaten:

- 400 ml Orangensaft
- 100 ml Sahne
- 1 Pck. Vanille- Puddingpulver
- 2 Eier
- 3- 4 EL Zucker



Zubereitung:

Den Orangensaft mit der Sahne zum Kochen bringen.

Währenddessen das Puddingpulver mit dem Zucker und dem Eigelb anrühren. (evtl. 2-3 EL von dem Orangensaft hinzufügen)

Eischnee aus dem Eiweiß schlagen und beiseite stellen.

Das Puddingpulver-Eigelb- Gemisch in den kochenden Orangensaft hinzufügen und unter kurzem Aufkochen umrühren, beiseite stellen und ca. 1 Minute weiterrühren. Anschließend den Eischnee unterheben und in einzelne Portionen abfüllen und kühl stellen.

Mit Orangenschale und Minze servieren.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	747	3138	37	2	88	53,7	13
p. Portion	187	747	9,3	0,5	22	13,4	3,3

wirkt Übelkeit entgegen und ist appetitanregend...

goldene Milch (1 Tasse)

Zutaten:

- 250 ml Mandelmilch
- 1 TL Ingwer
- 1 EL Kurkuma
- 1 Vanilleschote (daraus das Mark)
- 1 Prise Pfeffer
- 2 TL Zimt
- 1 TL Kardamon
- (1 TL Kokosöl und Honig) nach Belieben



Zubereitung:

Die Milch erwärmen.

Währenddessen die o.g. Pulver mit 15 ml Wasser und dem Vanillemark vermengen, sodass eine Paste entsteht, anschließend unter die warme Milch rühren und das Getränk warm genießen.

	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Kohlehydrate	davon Zucker	Eiweiß
Gesamt	32,5	132,5	2,75	1,25	0	0	1

