

# Gesund entlasten vor dem Fasten

## Rezept-Ideen





### Dressing 1

- 2 EL Essig
- 4 EL Öl
- 2 MS naturbelassenes Salz
- 1 TL Senf
- 1 kleine Zwiebel oder ½ große Zwiebel, fein gewürfelt

### Dressing 2

- 200 g saure Sahne (alternativ 80 g Cashewmus+2 EL Wasser gemixt)
- 2 TL Senf
- 2 MS naturbelassenes Salz
- 2 EL Essig
- 1 kleine Zwiebel oder ½ große Zwiebel, fein gewürfelt

## Basis-Dressings für Rokost



Das rohe Gemüse wird entsprechend seiner Art geputzt und zubereitet.

Die Dressings sind Basisdressings und werden nach gusto ergänzt oder es wird etwas weggelassen.

### Variationen:

Zufügen von:

- frischem Knoblauch
- frischen Kräutern (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Dill, Oregano, Schnittknoblauch)
- getrockneten Kräutern (z.B. Oregano, Thymian, Basilikum, Majoran)
- 1 Msp. Chili-Pulver
- Kapern
- Paprika-Pulver

Weglassen von:

- Senf
- Zwiebeln (besonders, wenn Zwiebeln bereits in der Rohkost vorhanden sind)

Austauschen von:

- Sahne gegen Crème fraîche
- Essig gegen Zitronen- und/oder Orangensaft

Die jeweiligen Zutaten miteinander verrühren oder in einem Glas oder einer Weithalsflasche verschütteln. Evtl. 1-2 EL Wasser zufügen.



## Frischkost-Anregungen



**Blattsalat** - etwas zerschnitten, mit Sahne, Öl, Zitrone und grünen Kräutern

**Blumenkohl** - fein gerieben mit Nüssen, Kokosflocken und süßer Sahne

**Gurken** - mit der Schale in feine Scheiben gehobelt oder grob geraspelt, mit saurer Sahne, Öl, Dill, Petersilie, Schnittlauch; auch mit Tomatenscheiben

**Kohlrabi** - grob oder fein geraspelt oder in feine Scheiben gehobelt, mit Öl, grüner Petersilie und Zwiebeln oder mit süßer Sahne und gemahlenen/gehackten Nüssen

**Kürbis** - Mit roter Bete, gerieben, mit Äpfeln, Nüssen, saurer Sahne und Öl

**Rotkohl** - fein geschnitten, mit Öl, Zitrone, Äpfeln

**Sauerkraut** - pur, oder mit etwas Öl, feingeschnittenen Zwiebeln, geriebenen Meerrettich

**Spinat** - in feine Streifen geschnitten, mit Öl, Zitrone und Zwiebeln

**Tomaten** - in Scheiben mit Öl und Zwiebeln oder Schnittlauch oder Basilikum

**Weißkohl** - fein gewiegt, mit Öl, Zitrone, Schnittlauch

**Möhren** - entweder zusammen mit Äpfeln gerieben, gemahlenen Nüssen, Zitronensaft und etwas Öl, oder als Salat grob geraspelt oder fein gehobelt, mit feingeschnittener Zwiebel, Öl, Zitrone, Schnittlauch und Petersilie

**Pastinaken** - fein gerieben, mit Zitrone, süßer Sahne, gehackten oder gemahlenen Nüssen oder als Salat wie Möhren

**Rettich und Radieschen** - in feine Scheiben geschnitten, mit etwas naturbelassenem Salz und grüner Petersilie, Schnittlauch und/oder Dill

**Rote Bete** - mit Äpfeln fein gerieben, Zitrone, saurer Sahne und Nüssen

**Schwarzwurzeln** - fein gerieben mit süßer Sahne und Kokosflocken

**Sellerie** - fein gerieben, mit Äpfeln, Nüssen, süßer Sahne

**Steckrüben** - fein gerieben, mit Sahne, Zitrone, Öl, Petersilie

**Topinambur** - fein oder grob geraspelt, mit etwas Öl und Nüssen

**Obstsalat** - Obst der Jahreszeit und Südfrüchte, mit gehackten Nüssen und geschlagener Sahne



### 1 Portion:

- 3 EL ganze Getreidekörner oder 3 EL gekeimte Getreidekörner
- 1 kleiner Apfel
- weiteres Obst, nach Möglichkeit saisonal
- Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Hanfsamen, Chia-Samen u.a.
- frische Schlagsahne oder Mandelmus
- einige Spritzer Zitronensaft (von einer echten Zitrone natürlich)

## Frischkorn-Müsli (Grundrezept)

Bei der Verwendung von trockenen Getreidekörnern, werden diese am Vortag geschrotet, das Schrot mit Leitungswasser zu einem dicken Brei verrührt und über Nacht stehen gelassen.

Auch Nüsse, Mandeln und die Ölsaaten werden über Nacht eingeweicht – Nüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne auf jeden Fall getrennt vom Getreide.

Am nächsten Tag werden dem Schrot oder den Getreidekeimlingen kleingeschnittenes Obst, etwas Zitronensaft, ein geriebener Apfel und nach Wunsch etwas geschlagene Sahne oder Mandelmus untergemischt.

Nüsse, Mandeln und Sonnenblumenkerne werden abgewaschen und etwas zerkleinert, Hanf und Sesam werden am besten geschrotet. Alle anderen Ölsaaten können pur untergemischt werden.

Denke daran, dass das Auge mit isst und garniere dieses Müsli nach Lust und Laune mit gehackten Mandeln, Obstspalten, Sahneklecksen ...



### 1 Portion

- 1 Tasse Dinkelschrot oder Dinkelflocken
- 2 Tassen Wasser
- 1 kleiner Apfel
- 3-5 Backpflaumen (alternativ einige Rosinen oder getrocknete Feigen)
- 2 TL Honig, kaltgeschleudert
- etwas Zimt
- frische Schlagsahne nach Belieben
- gehackte Mandeln, Nüsse oder Kokosraspeln nach Belieben

## Warmer Dinkelbrei



Die Backpflaumen über Nacht in einer Tasse Wasser einweichen.

Am nächsten Morgen aus dem Wasser nehmen (Einweichwasser aufheben) und etwas klein schneiden.

Dinkelflocken oder Dinkelschrot mit dem Einweichwasser und einer weiteren Tasse Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und einige Minuten ausquellen lassen. Vorsicht, der Brei setzt am Topfboden schnell an.

Den Apfel reiben, grob raspeln oder in dünne Spalten schneiden und mit dem Honig, den Backpflaumen und der Sahne unter den Brei ziehen.

Dinkelbrei mit etwas Zimt bestreuen und mit gehackten Mandeln, Nüssen oder Kokosraspeln toppen.



*„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“*

(Hildegard von Bingen)



### Für 2 Portionen:

- 250 g Bataten (Süßkartoffeln)
- 6 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- Bratöl, kaltgepresst
- 1/2 kleine getrocknete Chilischote oder 1 Msp. Chilipulver
- 1 geh. TL Kreuzkümmel, frisch gemahlen
- 1 geh. TL Kurkuma
- 400 l Gemüsebrühe oder 400 l Wasser und entsprechende Menge Instant-Gemüsebrühe (ohne Glutamat, Zucker und Süßstoff)
- 1-2 Saftorangen
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz, naturbelassen
- (Kokos-)Sahne oder Kokosöl
- einige Blättchen Koriander oder Petersilie

## Fruchtige Süßkartoffel-Suppe



Die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2x2 cm große Stücken schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln ebenso. Kreuzkümmel und Chilischote zusammen fein mahlen. Orangen auspressen.

Etwas Bratöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 2 min glasig dünsten. Ingwer zufügen und 2 min mitschwitzen lassen. Kurkuma, Kreuzkümmel und Chili zufügen und 1 min mitschwitzen. Mit der Hälfte Orangensaft ablöschen und 1 min köcheln lassen.

Süßkartoffeln unterrühren, dann den Pfeffer zugeben und alles gut durchrühren. Gemüsebrühe und Salz zufügen und aufkochen lassen (bitte kein Salz, wenn Instant-Brühe verwendet wird).

Bei schwacher Hitze ca. 15 min köcheln lassen bis die Süßkartoffeln gar sind.

Sie Suppe fein pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Mit einem Klecks Sahne servieren oder ca. 1 TL Kokosöl pro Portion kurz vor dem Verzehr unterrühren.

Mit einigen Blättchen Koriandergrün oder Petersilie garnieren.





### Für 2 Portionen:

- 250 g grüne Blätter
- (Brennnessel, Giersch,
- Spinat, Radieschen-
- Blätter ..., auch
- gemischt)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Kartoffeln
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 500 ml Wasser
- 1 EL Instant-
- Gemüsebrühe
- gestrichen (ohne
- Glutamat, ohne
- Zuckerstoffe)
- 2 EL Crème fraîche
- (optional)
- Salz, naturbelassen
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskat, frisch gerieben
- Sprossen (optional)

## Grüne Blätter-Suppe



Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Blätter ggf. gründlich waschen.

Kartoffeln waschen und mit Schale Würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig schwitzen.

Kartoffeln und Knoblauch zufügen und 1 min mitbraten.

Mehl unterrühren und mit Wasser ablöschen.

Das Gemüsebrühpulver zugeben und alles ca. 7 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Blätter zufügen, zusammenfallenlassen und 1 min mitköcheln.

Die Suppe etwas abkühlen lassen, evtl. Crème fraîche zugeben, dann entweder in einen Mixer füllen oder mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz - grob bis sehr fein und cremig - mixen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

Mit Sprossen servieren.





## Möhren-Ingwer-Suppe

### Für 2 Portionen:

- ca. 300 g Möhren
- 1-2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Wasser
- Gemüsebrühe (ohne Glutamat und Zuckerstoffen, Menge lt. Herstellerangabe)
- 1/4 TL Kurkuma
- 10 - 15 g Ingwer
- 1 EL Crème fraîche (optional)
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 EL frische Petersilie
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- naturbelassenes Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die Möhren und Kartoffeln waschen (nicht schälen!) und in feine Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Knoblauch ebenfalls klein schneiden.

Das Gemüse und den Knoblauch mit dem Wasser und der Gemüsebrühe zusammen aufsetzen, Kurkuma zufügen und zum Kochen bringen.

Wenn alles kocht, den Herd auf eine kleinere Stufe schalten und das Gemüse zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken.

Nach 15 min das weiche Gemüse vom Herd nehmen und 2 min abkühlen lassen.

Crème fraîche und Majoran zufügen und die Suppe mit dem Pürierstab so lange pürieren, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Crème fraîche kann auch später beim Servieren zugefügt werden.

Wenn die Suppe zu dick ist, kann noch etwas heißes Wasser zugefügt werden, dann nochmals kurz pürieren.

Ingwer fein reiben und zur Suppe geben.

Etwas Pfeffer und Muskat dazu und mit Salz abschmecken.

Petersilie beim Servieren über die Suppe streuen.





## Rote Bete-Suppe mit Senf & Ingwer

### Für 2 Portionen:

- 200 - 250 g rote Bete
- 1 Kartoffel, mittelgroß
- 1 Zwiebel
- 1 -2 cm Ingwer je nach Dicke
- 2 TL Senf mittelscharf
- 250 ml Wasser
- Gemüsebrühpulver (ohne Glutamat und Zucker / Zuckerersatzstoffen)
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz, naturbelassen
- evtl. Sahne oder Crème fraîche
- frische gehackte Kräuter, Kresse oder Sprossen
- 1 EL Butter optional
- Vollkornbrot optional

Frische rote Bete nicht schälen, sondern nur mit einer Bürste reinigen und Wurzel- und Blattansätze abschneiden. Gelagerte rote Bete schälen (die Schale wird mit der Zeit bitter).

Rote Bete in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln werden ebenfalls nur gereinigt, nicht geschält und in etwas größere Würfel geschnitten. Die Zwiebeln werden geschält und grob gewürfelt, Ingwer geschält und fein gewürfelt.

Das Ganze wird mit dem Wasser und dem Gemüsebrühpulver zum Kochen gebracht und etwa 30 min geköchelt, bis die rote Bete leicht durchzubeißen geht.

Nun alles vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab gut pürieren.

Ist die Suppe zu dick, einfach etwas Wasser nachfüllen.

Danach werden je nach Geschmack 1-2 EL Senf gut untergerührt und alles mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Evtl. kann beim Servieren ein Klecks Sahne oder Crème fraîche in die Mitte gegeben werden.

Ein Besonderes Vitalstoff-Plus bekommt das Süppchen mit frischen Kräutern, Sprossen oder Kresse, die ebenfalls erst beim Servieren über die Suppe gestreut werden.

Dazu gibt es leckeres Vollkornbrot oder in Butter angeröstete Vollkornbrot-Würfel.



## Wärmende Kürbis-Suppe

### Für 2 Portionen:

- 1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 250 g) oder ca. 200 g ausgelöstes und geschältes Kürbisfleisch einer anderen Sorte
- 1 Möhre, mittelgroß
- 1 Kartoffel, mittelgroß
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Stück Ingwer, ca. 5 g
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 Msp. Chili-Pulver
- 1/4 TL Paprika, edelsüß
- Petersilie, 3-4 Stängel
- 50 ml Kokosmilch (oder frische Sahne)
- 1 Prise Muskat, frisch gerieben
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz, naturbelassen
- etwas Butter oder kaltgepresstes Bratöl
- Wasser
- 1/2 EL Gemüsebrühpulver (ohne Glutamat und Süßungsmitteln)
- Kürbiskernöl, kalt gepresst

Aus einem halben Hokkaido-Kürbis die Kerne herauslösen und das Fruchtfleisch mit der Schale in Stücke schneiden.

Die Möhre waschen (nur schälen, wenn sie sehr alt sind), evtl. unschöne Stellen herausschneiden, Stielenden entfernen und in ca. 1 cm dicke Stücken schneiden.

Die Kartoffel waschen (nicht schälen), evtl. unschöne Stellen herausschneiden und in ca. 1,5 cm große Stücken schneiden.

Den weißen Teil des längs halbierten Lauchs mit etwa 5 cm Lauchgrün abwaschen, dabei den Sand aus den Schichten waschen. In ca. 1 cm dicke halbe Ringe schneiden. Das Lauchgrün aufheben und anders verwerten (z.B. fein geschnitten in Salaten). Es ist sehr wertvoll, nimmt der Kürbissuppe, aber ihr farbenfrohes Aussehen, wenn man davon zu viel in die Suppe gibt.

Die Petersilie waschen. Blätter von den Stängeln trennen. Blätter fein schneiden oder wiegen, Stängel getrennt in feine Stückchen schneiden. Ingwer waschen (muss nicht geschält werden) und in feine Stücken schneiden.

Gewürze, Wasser und Brühpulver bereitstellen.

Öl oder Butter im Topf heiß werden lassen. Kürbis-, Kartoffel- und Möhrenstückchen zufügen, umrühren und 2 Minuten nicht zu heiß anschwitzen lassen.

Lauch und Ingwer zufügen und 1 Minute mitschwitzen lassen.

Kurkuma, Chili und Paprikapulver zufügen, umrühren und ebenfalls 1 Minute mitschwitzen lassen.

Kaltes Wasser zufügen, die Gemüsebrühe zugeben und unterrühren. Das Wasser sollte so bemessen werden, dass es das Gemüse nicht ganz bedeckt. Aufkochen lassen, Petersilienstängel zugeben und etwa 15 min bei mittlerer bis niedriger Temperatur köcheln lassen.

Wenn die Möhren weich sind, Herd abschalten, Kokosmilch oder Sahne zufügen und die Suppe fein pürieren. Falls sie zu dick wird, etwas heißes Wasser zufügen.

Zunächst mit wenig Pfeffer und Muskat abschmecken. Alles gut verrühren. Dann evtl. mit Salz abschmecken.

Die Suppe mit einigen Tropfen Kürbiskernöl und frischen Petersilienblättern servieren.



### Für 2 Portionen:

- 250 g Mangold, am besten bunt
- 2 Kartoffeln, mittelgroß
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Butter oder Bratöl, bio, kaltgepresst
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 gestr. EL Vollkorn-Reismehl, frisch gemahlen
- ca. 150 ml Gemüsebrühe (bei Brühe aus Instant-Pulver bitte darauf achten, dass keine Zuckerart drin ist)
- 75 ml Schlagsahne oder Crème fraîche, alternativ 1 EL Mandelmus
- 1/4 TL Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz, naturbelassen
- Pfeffer aus der Mühle
- Sprossen oder frische Kräuter

## Bunte Mangold-Suppe



Den Mangold gut waschen und trocken schütteln. Das Blattgrün von den Stängeln trennen, die Stängel schräg in ca. 2 cm lange Stücken schneiden. Die Blätter separat klein schneiden und extra legen.

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in feine halbe Ringe schneiden.

Das Öl oder die Butter im Topf erhitzen, aber nicht zu heiß werden lassen.

Die Zwiebeln zugeben und vorsichtig anschwitzen. Kurkuma zugeben und 1 min mit anrösten.

Kartoffeln und Mangold-Stängel zufügen, kurz umrühren und ebenfalls 1 min mit anschmoren.

Das Gemüse mit dem Reismehl betreuen, kurz verrühren und alles mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Gemüse sollte nur knapp von der Brühe bedeckt sein.

Aufkochen und 10 min köcheln lassen.

Den Herd abschalten und die Mangoldblätter zufügen. Nach 1-2 min sind diese zusammengefallen.

Dann die Sahne, Crème fraîche oder Mandelmus einrühren.

Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Beim Servieren mit Sprossen oder frischen Kräutern bestreuen. Sehr schön sieht es mit Mangold- oder Rote Bete-Sprossen aus, da diese dunkelrote Stängel und grüne Keimblätter haben.





### Variante 1:

- Saure Sahne (alternativ: griechischer Joghurt)
- Tiefgekühlte Beeren- oder andere Früchte
- kaltgeschleuderten Honig
- nach Bedarf etwas Vanillepulver
- einige Spritzer Zitronensaft (von einer echten Zitrone natürlich)

### Variante 2 (vegan):

- Bananen
- Kakao- und/oder etwas Vanillepulver
- Etwas Pflanzendrink oder Wasser

## Eiscreme



### Variante 1:

Alles in einen Mixer geben und cremig mixen. Alternativ kann ein Pürierstab benutzt werden. Bei sehr kompakten Fruchtstücken, wie z.B. Erdbeeren, ist es ratsam, diese antauen zu lassen.

### Variante 2:

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren. Bananen mit Kakao- und/oder Vanillepulver und etwas Flüssigkeit in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.



Ggf. die Eismasse noch mal eine Weile ins Gefrierfach stellen, aber nicht zu fest werden lassen.