



Rezepttipps

"Pflanzen der Mitte"

Entzündungshemmend leben - Antientzündliches Essen

Lebensmittel mit besonders hoher entzündungshemmender Wirkung sind fett gedruckt!

Süßer Hafer-Bowl (Frühstück)

Zutaten: (für 2 Personen)

2	frische Aprikosen
100 g	frische Beeren (Himbeeren - Erdbeeren - Heidelbeeren)
200 g	Sojajoghurt
1 EL	Leinöl
10 g	Walnüsse
60 g	Haferflocken frisch
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 TL	Zimtpulver



Süßer Apfel-Quinoa Brei (Frühstück / Dessert)

Zutaten: (für 2 Personen)

1	Apfel
1 TL	Zimtpulver
1/2 TL	Kurkumapulver
1/2	Vanilleschote
50 g	Heidelbeeren
4 EL	Mandelmilch
1 EL	Leinöl
6 EL	Quinoa (separat gekocht)
2 EL	Sonnenblumenkerne

Hafer-Paprika-Salat

Zutaten: (für 2 Personen)

100 g	Haferkörner
400 ml	Wasser
Salz	
2	rote Paprikaschoten
1/2	Chilischote
150 g	Blattspinat
150 g	Schafskäse
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (2 cm)
1	Limette
10	Basilikumblätter
2 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, Hanföl



Zubereitung:

Haferkörner in einem heißen Topf ohne Fett ca. 5 min unter Rühren anrösten. Mit Wasser aufgießen und 30 min köcheln lassen. Erst nachher mit Salz würzen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Chili ohne Kerne in feine Ringe schneiden. Frischer Blattspinat waschen, putzen und in heißem Topf 2 min dünsten.

Schafskäse in Würfel, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Schale der Limette abreiben und anschließend auspressen.

Basilikumblätter mit Ingwer, Knoblauch, Essig, Olivenöl, Limettensaft und -schale in eine Schüssel geben und alles kräftig pürieren.

Den gekochten Hafer abgießen.

Alle Zutaten hinzufügen und mit Basilikum-Dressing würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 10 min ziehen lassen.

Schafskäsewürfel mit dem Hanföl beträufeln und kurz vor dem Servieren unterheben.

Weißkohl-Möhren-Salat mit Körnern

Zutaten: (für 2 Personen)

300 g	Weißkohl / Spitzkohl
1 - 2 TL	Salz
2	Möhren
1	Apfel
1	Orange
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Sesam
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Walnussöl



Zubereitung:

Weißkohl vierteln, ohne Strunk in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend salzen und kräftig mit den Händen durchkneten. Mindestens 20 min ziehen lassen. Apfel ohne Kerngehäuse in feinen Streifen schneiden, Möhren grob raspeln, Orangen filetieren. In einer heißen Pfanne ohne Fett die Kerne leicht anrösten und beiseite stellen. Weißkohl, Möhren, Apfel mit Essig und Öl mischen, die Körner dazugeben, gut mischen und zum Schluss die Orangenfilet dazugeben.

Linsen-Karottensuppe

Zutaten: (für 2 Personen)

100 g	rote Linsen
200 g	Karotten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (2cm)
3 - 4	Thymianzweige
1 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma
1 Msp.	Chilipulver
600 ml	Gemüsebrühe
Heeressalz, schwarzer Pfeffer	
2 EL	Walnussöl



Zubereitung:

Rote Linsen in ein Haarsieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen - abtropfen lassen. Karotten, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer putzen und fein raspeln, Thymianzweige abzupfen.

In einem Topf das Olivenöl erwärmen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma- sowie Chilipulver kurz andünsten.

Unter rühren Karotten und Linsen dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze 20 min köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnussöl erst beim servieren darüber träufeln und mit Thymian bestreuen.

Copyright

„Heimliche Entzündungen- Das Kochbuch“ von Silvia Bürkle

Rote Bete mit Zwiebel-Orangenmarinade

Frische rohe Rote Bete mit Schale in Wasser garen (ca. 45 min, je nach Größe), abkühlen lassen und schälen (Einweghandschuhe!).

In Würfel oder Scheiben schneiden - wer es feiner möchte gern mit V-Hobel.

Marinade herstellen:

150 g	rote Zwiebeln
120 g	Orangenfilets + Saft
50 g	Oliven
20 g	Zitronensaft
50 ml	Olivenöl
1 EL	Honig flüssig
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig Salatsauce erstellen.

Rote Zwiebeln in Streifen schneiden, leicht anschwitzen, anschließend mit filetierten Orangen und Oliven (halbiert ohne Stein) mischen und durchziehen lassen.