



HIRSE-ZIMT-PORRIGE

mit Trockenpflaumen

FÜR 2 PORTIONEN

120 g Hirse

250 ml Kokosmilch

1 TL Zimt

100 g Trockenpflaumen

2 EL Zitronensaft

½ TL abgeriebene Schale

einer Bio-Zitrone

Zimtpulver

Die Hirse ist eine der wenigen glutenfreien Getreidesorten, weshalb sie sehr gut vertragen wird und im Organismus keinen Schleim bildet. Sie ist besonders reich an Spurenelementen und Mineralstoffen wie Silizium, Eisen und Magnesium. Das ist gut für unsere Knochen, Gelenke, Haut, Haare und Nägel.

ZUBEREITUNG

Hirse mit Kokosmilch, Zimt und 100 ml Wasser nach Packungsangaben kochen, dann vom Herd ziehen.

Trockenpflaumen bis auf zwei Stück für die Garnitur klein schneiden, zur Hirse geben und 5–10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Mit Zitronensaft und -schale abschmecken, mit den übrigen Trockenpflaume und, nach Wunsch mit Zimt garnieren und am besten noch warm genießen.



PESTO-BUCHWEIZEN

mit Wurzelgemüse

FÜR 2 PORTIONEN

150 g Buchweizen

1 Stange Lauch

400 g Wurzelgemüse

(Knollensellerie, Karotte,
Pastinake ...)

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

frischen Schnittlauch

PESTO

1 Knoblauchzehe

8 getrocknete Tomaten-
hälften (aus dem Glas)

30 g Sonnenblumenkerne

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone

Sellerie ist viel mehr als nur ein Suppengemüse. Er ist eine uralte Naturheilpflanze und wird auch heute noch als solche verwendet: gegen Bluthochdruck, als Verdauungsförderer, gegen rheumatische Beschwerden, gegen Gicht und zum Entwässern. Verantwortlich ist der hohe Kaliumgehalt, der dafür sorgt, dass vermehrt Harn produziert und ausgeschieden wird. Das hat eine besonders reinigende Wirkung auf unser System und erzielt gerade während einer Basenkur einen stark entgiftenden Effekt. Heute solltest du also besonders darauf achten, ausreichend zu trinken.

ZUBEREITUNG

Buchweizen nach Packungsangaben kochen und abseihen. In eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Während der Buchweizen gart, den Lauch putzen und in Stücke schneiden. Das Wurzelgemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin anbraten. Wurzelgemüse dazugeben und mitbraten, bis alles gar ist.

Für das Pesto Knoblauch schälen, mit allen anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Wurzelgemüse, Pesto und Buchweizen vermischen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Schnittlauch fein hacken und über das Gericht streuen.





GEMÜSE-LASAGNE

a lá Phillipa

FÜR 2 PORTIONEN

Tomatensauce
.....
1 Zwiebel
.....
2 Knoblauchzehen
.....
2 EL Olivenöl
.....
250 g gehackte Tomaten
(aus dem Glas)
.....
1 Karotte
.....
1 TL Thymian
.....
1 TL Oregano
.....
2 EL Zitronensaft
.....
1 TL abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone
.....
Salz und Pfeffer
.....
2 große Kartoffeln
.....
1 große Zucchini
.....
1 große Aubergine
.....
Sonnenblumenkerne
.....
1 Handvoll frische
Kräuter zum Garnieren
.....

Auberginen enthalten sehr viele Flavonoide, die zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen besitzen: Man sagt ihnen nach, gefäßschützend, ödemprotektiv und besonders positiv auf Herz und Kreislauf zu wirken. Man sollte sie unbedingt immer mit Schale essen, da sich der Großteil der Vitamine und Mineralstoffe direkt darunter befindet.

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Mit gehackten Tomaten auffüllen. Karotte reiben, dazugeben und alles auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kräuter in die Sauce rühren und mit Zitronensaft und -schale, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Nun Kartoffeln, Zucchini und Aubergine in dünne Scheiben (2–3 mm dick) schneiden, in eine Schüssel geben und mit Pfeffer und etwas Salz vermischen.

Die Hälfte des Gemüses in eine Auflaufform schichten und mit der Hälfte der Tomatensauce übergießen. Vorgang wiederholen. Lasagne mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, nach Wunsch mit Kräutern garnieren und heiß servieren.

