

Detox Rezepte für den Herbst

Tipps zur Entschlackung:

- Bevorzugen Sie im Herbst/Winter leichtes Essen in Form von Suppen, Gemüse und Getreide.
- Essen Sie keine Fertiggerichte, nur frisch zubereitete Mahlzeiten
- Reduzieren / vermeiden Sie Milchprodukte
- Reduzieren Sie Zucker und alle anderen Süßungsmittel (Ausnahme: Honig ist in kleinen Mengen erlaubt!)
- Reduzieren Sie den Genuss von Brot auf ein Minimum und steigen Sie während der Entschlackung um auf glutenfreie /-arme Getreide wie z. B. Hirse oder Reis.
- Reduzieren Sie den Genuss von Fleisch und Fisch
- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben (Magenknurren!)
- Nehmen Sie mittags die Hauptmahlzeit ein, da ist unsere Verdauung am stärksten
- Abends früh und leicht essen, z. B. eine Suppe, möglichst vor 19 Uhr
- Gönnen Sie sich eine Schlafphase zwischen 7 und 8 Stunden. Wenn der Körper nicht mehr mit der Verdauung der Hauptmahlzeit beschäftigt ist, kann er viel tiefer regenerieren. Die Zellerneuerung läuft dann auf Hochtouren.
- Wichtig: kaufen Sie Obst und Gemüse aus der Region! Das was bei uns zu dieser Jahreszeit geerntet wird, ist perfekt um zu entschlacken.
- Jetzt sind alle Gewürze geeignet, die **wärmend, anregend und verdauungsfördernd** wirken, wie: Anis, Cayennepfeffer und Chili, Galgant, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Muskat, Nelken, Safran, Zimt, Vanille. Besonders **Kardamom, Safran, Vanille und Zimt** tun unserer Seele gut: sie schenken uns ein Gefühl von Geborgenheit und Wärme.
- Als Kräuter zu empfehlen: Lorbeer, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian.

Reis-Linsen-Gericht (Kichadi)

2 EL Reis
2 EL rote Linsen oder jede andere Sorte
½ TL Fett
Je eine Prise Kreuzkümmel und Kurkuma
Je 2 Nelken und 2 Kardamomkapseln
200 ml Wasser
eine Prise Salz

1. Reis und Linsen in einem Sieb gründlich waschen bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Abtropfen lassen.
2. Das Fett erhitzen und alle Gewürze darin anrösten bis sie duften.
3. Dann geben Sie den Reis und die Linsen hinzu sowie das Wasser und lassen alles einmal aufkochen.
4. Danach die Herdplatte ausschalten, den Deckel auf dem Topf lassen und noch weitere 10 Minuten quellen lassen.
5. Mit wenig Salz abschmecken.

Wer mag, gibt noch frische Kräuter oder fein geschnittenes Gemüse der Saison dazu.

Das ist ein klassisches Fastengericht!

Cremige Rote-Bete-Suppe (für abends)

1 EL Fett
je ½ TL Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Koriander, Muskat, Zimt, gem. Nelken
300 g vakuumierte Rote Bete in Würfel geschnitten
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer
2 EL Saure Sahne
1 EL Zitronensaft
frische Kräuter

1. Das Fett in einem Suppentopf erhitzen und dann die Gewürze darin anrösten bis diese duften.
2. Die Rote-Bete-Würfel hinzufügen und kurz mit andünsten.
3. 500 ml Wasser, Salz und Pfeffer dazu und alles ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die Suppe pürieren und abschmecken.
5. Zum Schluß die saure Sahne, Zitronensaft und frische Kräuter unter die Suppe ziehen. Diese darf jetzt nicht mehr kochen!

Wärmende Gewürze und Eisen aus der Rote-Bete sorgen für eine erholsame Nacht!

Kürbis-Curry (für 4 Personen)

1 Hokkaido oder anderer Speisekürbis
1 EL Butterschmalz
1 Stück Ingwer gehackt, ca. 5 cm
1 kleine Zwiebel
4 Curryblätter (alternativ: 4 Lorbeerblätter und 1 TL Currypulver)
8 Datteln ohne Stein
1 TL Koriander geschrotet
½ - 1 TL Kurkuma gemahlen
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer
50 g Mandelblättchen

1. Den Kürbis vierteln, schälen, entkernen und würfeln (ca. 2-3 cm große Würfel). **Wenn Sie Hokkaido verwenden, so muss dieser Kürbis nicht geschält, sondern nur gewaschen werden.**
2. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen.
3. Ingwer, Zwiebel und Curryblätter dünsten, nach 1 -2 Minuten dann die Kürbiswürfel dazugeben. Mit Koriander und Kurkuma bestreuen, alles gut vermischen und im eigenen Saft bei geschlossenem Deckel für 5 – 10 Minuten schmoren lassen. Vorsicht, dass nichts anbrennt!
4. In der Zwischenzeit die Datteln in feine Streifen schneiden.
5. Kokosmilch und Datteln hinzufügen und sanft köcheln lassen, bis der Kürbis gar aber noch bissfest ist. Er sollte nicht zerfallen!
6. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Mandelblättchen in der Pfanne rösten und das Curry damit bestreuen.

Für ein Familienessen können Sie separat dazu noch Reis kochen. Ein echtes Soulfood für stürmische Herbstabende!

Feldsalat mit Walnuss-Ingwer-Dressing (leichtes Mittagessen)

125 g Feldsalat
1 Staude Chicoree
1 EL Walnüsse, fein gehackt

Für das Dressing:
½ TL frischer Ingwer, fein gerieben
2 EL Walnussöl
ein Spritzer Limetten- oder Zitronensaft
½ TL Honig
1 EL Walnüsse, fein gehackt
Salz, Pfeffer

1. Feldsalat und Chicoree putzen und in einer Salatschüssel verteilen.
2. **Die Walnüsse können vorher noch in einer trockenen Pfanne geröstet werden, das verstärkt ihr tolles Aroma!** Dann fein hacken oder mahlen.
3. Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren, abschmecken und erst kurz vor dem Servieren über den Salat träufeln.

Feldsalat versorgt uns im Winter mit reichlich Vitamin A, Eisen und Kalzium. Chicoree enthält gesunde Bitterstoffe (BIO Qualität kaufen!), eine Wohltat für unsere Leber und Galle

Gebackener Gemüsereis (Mittagessen für alle)

250 g Reis

2 Zucchini in Scheiben geschnitten

500 g Tomaten in Scheiben geschnitten

200 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten

200 g Sahne

Salz, Kurkuma, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss (nach Geschmack)

2 EL Butterflöckchen

1. Den Reis in einem Sieb waschen bis das ablaufende Wasser klar bleibt. Dann mit der doppelten Menge Wasser kochen und ausdampfen lassen.
Das kann man schon am Vortag machen!
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
3. Eine große Auflaufform leicht fetten.
4. Den Reis auf dem Boden der Auflaufform verteilen.
5. Die Gemüsescheiben und die Mozzarellascheiben abwechselnd auf dem Reisbett verteilen.
6. Die Sahne mit den Gewürzen verrühren und über den Auflauf gießen.
7. Butterflöckchen darübergeben und ca. 20 Minuten backen.

Dieser Auflauf kann am Vortag komplett vorbereitet werden. Wenn er über Nacht im Kühlschrank durchziehen kann, ist er sogar noch aromatischer als frisch zubereitet. Die Gemüsesorten kann man nach Saison variieren. Pilze eignen sich z. B. ebenfalls und jedes andere Gemüse, das nicht vorgekocht werden muss. Gute Resteverwertung für übrig gebliebenes gekochtes Gemüse. Alles ist möglich!

Schlummertrunk Mandel-Milch (2 Portionen)

1 EL Mandelmus
500 ml Milch (demeter Qualität)
1 EL Vollrohrzucker
½ TL Bourbon-Vanille oder Tonkabohne gemahlen
(Sprühsahne wer mag)

1. Das Mandelmus mit etwas Milch und Zucker in einer kleinen Schüssel glattrühren.
2. Die übrige Milch und die Vanille zum Kochen bringen, die Mandelmusmischung hinzugeben und nochmals kurz erhitzen.
3. Wer mag, kann die Mandel Milch mit etwas Sahne verfeinern.

Vanille-Lassi (gesunde Entschlackung für zwischendurch)

½ TL Bourbon Vanille
1 Prise Kardamom
3 TL Vollrohrzucker
250 g Bio Joghurt
½ abgekochtes Wasser oder Quellwasser

Alle Zutaten im Mixer aufmixen. Im Kühlschrank aufbewahren und nach Bedarf über den Tag verteilt trinken.

Ingwerwasser

1 TL Ingwer frisch gerieben
1 Liter Wasser
Honig nach Geschmack

Den Ingwer in eine Teekanne reiben. 1 Liter Wasser aufkochen und aufgießen. Vor dem Trinken ca. 10 – 15 Minuten ziehen lassen. (Bio Ingwer kann mit Schale verwendet werden!). Den Honig erst dann hinzugeben, wenn Trinktemperatur erreicht ist!

Ich wünsche gutes Gelingen, guten Appetit und Wohlbefinden in dieser stürmischen Zeit. Weitere Infos finden Sie auf meiner Homepage unter www.gesundschmecker.de