

Detox Rezepte für den Winter

Tipps zur Entschlackung:

- Bevorzugen Sie im 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.

Porridge für die Winterzeit

½ TL Zimt
½ TL Vanille
½ TL Kardamom
1 Prise Kurkuma
1 TL Butterschmalz

30 g Haferflocken
200 ml Wasser oder Pflanzendrink

1 Portion (Handvoll) Obst der Saison
1 TL Honig

1. Das Butterschmalz in einer Stielkasserolle zerlassen und bei milder Hitze die gemahlene Gewürze anschwitzen bis sie duften.
2. Dann die Haferflocken dazu, kurz mitrösten und mit Wasser oder Pflanzendrink (Hafer- oder Mandeldrink) aufgießen. Alles ca. 10 Minuten bei sanfter Hitze köcheln lassen.
3. Erst vor dem Servieren die klein geschnittenen Früchte und den Honig nach Belieben hinzugeben.

Langsam und bewusst genossen, ist man von diesem Frühstück lange satt und mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Außerdem kann man das Grundrezept immer neu variieren.

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!

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 eisige Winterabende!

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!

Bananenwaffeln

Für 6 Waffeln brauchen Sie

½ Würfel frische Hefe

250 ml fettarme Milch, lauwarm

1 Prise Zucker

1 reife Banane

2 EL Zitronensaft

2 Eier

125 ml neutrales Öl, z. B. Rapsöl

250 g Dinkelmehl (Vollkorn oder Type 630)

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Fett für das Waffeleisen

Puderzucker zum Bestreuen

1. Die Hefe in die lauwarme Milch mit Zucker bröseln, verrühren und 10 Minuten abgedeckt gehen lassen.
2. Die Banane mit dem Zitronensaft pürieren oder mit der Gabel ganz fein zerdrücken.
3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Bananenpüree verrühren, dann die Hefemilch und das Öl nach und nach unterrühren.
4. Die Eiweiße steif schlagen und zusammen mit dem Mehl und den Gewürzen sorgfältig unterheben, so dass ein glatter Teig entsteht.

5. Das Waffeleisen aufheizen und leicht aber gleichmäßig einfetten. Nach und nach die Waffeln backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen und frisch servieren. Dazu passt Kompott oder Obstsalat der Saison.

Sanfter Detox-Tee

Für 4 Tassen:

1 l Wasser

3-4 TL grüner Tee, z. B. Milky Oolong (Bio-Qualität)

1 TL Süßholzwurzel, getrocknet und geschnitten (Bio-Qualität)

1 Päckchen Vanillezucker

- Das Wasser zum Kochen bringen und dann 2 -3 Minuten abkühlen lassen.
- Grüner Tee und Süßholzwurzel in eine vorgewärmte Teekanne geben und mit dem Wasser aufgießen.
- Nach Belieben mit dem Vanillezucker süßen.

Wichtig ist hier die ECHTE VANILLE zu verwenden, nicht Vanillin!

Wer mag, kann auch eine ganze Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und dieses für die Weihnachtsplätzchen verwenden. Die Vanilleschote dann in 4 Stücke schneiden und diese mit dem Tee und der Süßholzwurzel in die Teekanne geben. Die restlichen Stücke trocknen lassen und für die nächsten Teezubereitungen oder anderweitig verwenden.

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