



KOCHBUCH HOHENEGB

Privatklinik am Zürichsee

HOHENEGG

Privatklinik am Zürichsee

Privatklinik Hohenegg AG
Hohenegg 1
Postfach 555
CH-8706 Meilen
Tel +41 44 925 12 12
Fax +41 44 925 12 13
privatklinik@hohenegg.ch
www.hohenegg.ch



KOCHBUCH HOHENEGG

Über uns	4
Markus Rose, Küchenchef und Team	6
Start in den Tag	8
Aus dem Suppentopf	22
Vegetarisch	34
Fisch und Fleisch	48
Pâtisserie und Brot	58
Drinks und mehr	80
Meine Schatztruhe	92
Kräuterkunde	104

Über uns

Portrait: Patienten und Werte im Zentrum

Die Privatklinik Hohenegg gehört zu den führenden Schweizer Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Erwachsene Patientinnen und Patienten, die sich in einer persönlichen Krise befinden, schöpfen in der Hohenegg Kraft für einen Neuanfang. Vor gut hundert Jahren als privates Spital gegründet, hat sich die Institution zu einer Spezialklinik entwickelt, die sich durch höchste medizinische Fachkompetenz auszeichnet. Die Klinik genießt grosse Anerkennung und Wertschätzung bei Patientinnen und Patienten, Angehörigen sowie bei Ärztinnen und Ärzten.

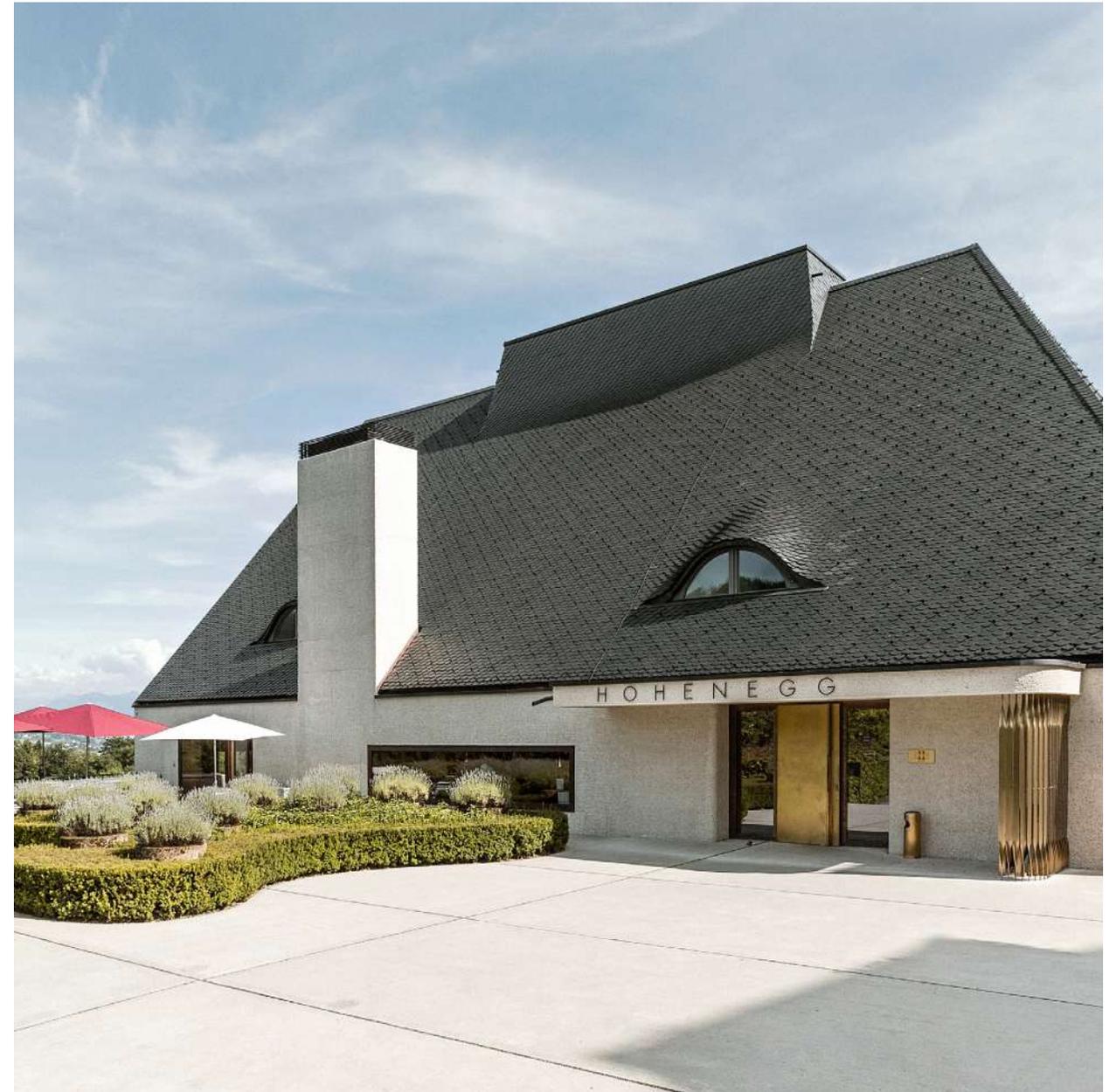
Kompetent, exklusiv und authentisch

Die Hohenegg verfügt über eine herausragende Kompetenz in der Wiederherstellung und der Erhaltung psychischer Gesundheit – daran orientieren sich alle Behandlungen, Angebote und Prozesse. Die Klinik ist im Topsegment positioniert und behandelt Privat-, Halbprivat- und Allgemein-Versicherte sowie

Selbstzahler aus der Schweiz und dem deutschsprachigen Ausland. Die Hohenegg ist einer humanistischen, wertorientierten Tradition verpflichtet und gestaltet die Beziehung zu Patienten, Mitarbeitenden und anderen Anspruchsgruppen echt und glaubwürdig.

Bewährte Grundwerte

Grundwerte wie Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Solidarität, konstruktive Dialog- und Konfliktkultur sowie Achtung von Patientenanliegen haben einen hohen Stellenwert. Wir pflegen diese Werte in den täglichen Begegnungen mit unseren Patientinnen und Patienten.



Markus Rose Küchenchef

«Wir kreieren eine Empathische Küche»

Nach 25 Jahren spannender, aber auch kräfte-
raubender Saisonarbeit, sehnten sich meine Le-
benspartnerin und ich nach einer beruflichen
Veränderung mit alltagsverträglicheren Arbeits-
zeiten. Da sie im Gesundheitswesen tätig ist,
haben wir von der Stelle als Küchenchef in der
Privatklinik Hohenegg in Meilen/ZH, einer Kli-
nik für Psychiatrie, erfahren. Seit fünf Jahren bin
ich nun am Zürichsee.

Ich möchte mein Wissen in die Küche der Kli-
nik einbringen, um Patienten auf ihrem Weg zur
Genesung und darüber hinaus zu begleiten. Wie
Churchill schon sagte: «Man soll dem Leib etwas
Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu
wohnen.» Dieser Satz bringt die Philosophie un-
serer Küche auf den Punkt.

Wir kreieren Gerichte, die wir als «empathische
Küche» bezeichnen: Also Speisen, die den Pati-
enten mit allen Sinnen und im Moment abholen,
um ihn dann auf eine Reise mitzunehmen. Ge-
richte, die Erinnerungen an die familiäre Gebor-
genheit von Mutters Küche oder an gemütliche
Abende mit Freunden erinnern.

Die Nahrungsaufnahme ist einer der wichtigsten
Überlebensfaktoren überhaupt. Und die Wir-
kung von Nahrung auf die Psyche ist gemäss
Forschern immens. Ich bin überzeugt, dass man
sich ein gutes Lebensgefühl buchstäblich «anes-
sen» kann. So vermittele ich an wöchentlichen Se-
minaren, dass eine ausgewogene und abwechs-
lungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten zum
Heilungsprozess der Patienten beiträgt. Dabei

geht es auch um das «Wie». Wie achtsam isst man?
Wie oft wird gekaut, bis der Bissen runterschluckt
wird? Wann stellt sich das Sättigungsgefühl ein?
Viele Erkrankte haben verlernt, darauf acht zu
geben.

in Jona beziehe ich Schweizer Fleisch aus kon-
trollierter Aufzucht. Wir pflegen einen eigenen
Kräutergarten, servieren Puschlaver Bio-Tee und
zuckerreduziertes Müsli aus dem Tessin.

Wir kochen regional und saisonal. Vom Metzger

INTERVIEW ANDREA DECKER
HOTELLERIE & GASTRONOMIE JOURNAL





START IN DEN TAG

Birchermüesli

Zutaten für 4 Personen:

70 g	Haferflocken	200 g	Joghurt
110 ml	Bio Vollmilch	15 g	Haselnüsse gemahlen
30 ml	Apfelsaft	15 g	Mandeln gemahlen
1 EL	Zitronensaft	40 g	flüssiger Honig (wenn möglich aus der Region)
1 Stk	grosser Apfel (z.B. Gala oder Jonagold)	Etwas	Zimt
10 g	Rosinen		

Zubereitung:

Haferflocken, gemahlene Nüsse, Mandeln, Rosinen mit Milch, Apfelsaft und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und über Nacht einweichen. Äpfel auf der Bircherreibe raspeln und mit Joghurt, Zimt und Honig unter den durchgezogenen Haferbrei mischen.

Tipp:

Je nach Konsistenz der Haferflocken noch etwas Milch und Joghurt unterrühren. Nach Belieben mit frischen Beeren, Früchten, Kernen, Nüssen garnieren. Ich reibe mir z.B. auch manchmal eine Karotte mit der ganz feinen Rassel und mische sie unter das Müesli.



Ayurveda Frühstück Porridge Die 6 Geschmacksrichtungen

Zutaten für 4 Personen:

180 g	Haferflocken	1 Stk	Vanilleschote
15 g	Kokos, geraspelt	50 g	Ahornsirup
30 g	Cranberries	1 Prise	Kurkuma
30 g	gehackte Mandeln	1 TL	Ingwer gemahlen
1 l	Mandelmilch	1 TL	Zimt
		1 Msp	Meersalz

Zubereitung:

Mandelmilch, Haferflocken, Vanilleschote, Kokos, Cranberries aufkochen. Gewürze zugeben und ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entsteht. Mit Ahornsirup abschmecken. Anrichten und mit gehackten Mandeln, saisonalem oder gedünstetem Obst anrichten.

Tipp:

Im Ayurveda spricht man von den 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb), welche wichtig sind für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Im ayurvedischen Sinne sollten alle Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit enthalten sein. So sollte auch kein Gefühl eines Mangels und auch kein Heißhunger auf süßes oder salziges entstehen.



Hausgemachte Granola Müeslimischung

Zutaten:

200 g	brauner Zucker	120 g	Buchweizenmehl
120 ml	heisses Wasser	30 g	Weizenmehl
120 g	Rapsöl	60 g	Polenta fein
400 g	Haferflocken	70 g	Walnuss, Haselnuss oder Pecannuss
220 g	5 Korn Flockenmischung	120 g	getrocknete Früchte (Rosinen, Blaubeeren, Bananen, Aprikosen und Erdbeeren)
75 g	Kokosnuss, geraspelt	1 Prise	Salz

Zubereitung:

Vermische zuerst alle trockenen Zutaten und separat alle flüssigen Zutaten. Dann mische alles zusammen und breite es auf einem oder mehreren Backblechen aus. Schiebe diese bei 100°C ungefähr 2 Stunden in den Ofen zum trocknen. Ab und zu das Granola etwas wenden. Das Granola sollte vollkommen trocken sein. Zum Schluss auskühlen lassen und in einem geschlossenen Gefäss aufbewahren.



Buttermilch-Pancakes

Zutaten für 4 Personen:

250 g Milch oder Buttermilch
2 Stk Eier
250 g Mehl
20 g Backpulver
30 g Zucker
1 Stk Bio Orange (Zesten)
1 Prise Salz

Zubereitung:

Mehl und Backpulver verrühren. Milch und Eier zugeben und aufschlagen. Mit Zucker, Orangenzesten und Salz abschmecken. Pancake in der Pfanne ausbacken.

Tipp:

Mit Früchtekompott (siehe Seite 66) oder einfach mit Honig und frischen Beeren servieren.



Müesli-Riegel

Zutaten:

80 g	Butter, flüssig	110 g	Haferflocken
55 g	Rohrzucker	50 g	5-Kornflocken
55 g	Honig	55 g	Mandelstifte
55 g	Ahornsirup	40 g	Kernenmix
1 Stk	Vanilleschote, ausgekratzt	25 g	Leinsamen
		110 g	Dörrfrüchte wie z.B. Aprikosen, Feigen und Sultaninen

Zubereitung:

Butter, Rohrzucker, Honig, Ahornsirup und Vanille zusammen erwärmen. Die Flocken und Kerne in einem Küchenmixer ganz kurz mixen. Dörrfrüchte fein hacken. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder per Hand mischen und ca. 1,5 cm dick auf einem Backpapier auswallen. Bei 150°C 25-30 Minuten backen. Im lauwarmen Zustand in die gewünschte Form schneiden.



Kraftkugeln

Zutaten:

120 g	Datteln	1 TL	Kardamom
50 g	Rosinen	½ TL	Zimt
50 g	Sesam	1 Stk	Vanilleschote, ausgekratzt
1 EL	Sesampaste	Etwas	Ingwer gemahlen
1 EL	Honig	1 Prise	Salz
100 g	Cashew-Kerne	Etwas	Kokosflocken
2 EL	Haferflocken		
3 EL	gepuffter Amaranth		

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Küchenmixer geben und zu einer feinen Masse mixen. Anschliessend kleine Kugeln formen und in den Kokosflocken wenden.





AUS DEM SUPPENTOPF

„Nur wer ein reines Herz hat,
kann eine gute Suppe machen.“

Ludwig van Beethoven

Curry-Kokossuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 l	Kokosmilch	5 Stk	Kaffirlime- (Zitronen) Blätter
0,2 l	Gemüsebouillon	20 g	Fischsauce
40 g	Ingwer	1 Prise	Zucker
5 Stk	Zitronengras	2 TL	Currypulver
2 Stk	Schalotten	1 Bund	Koriander
100 g	Austernpilze		Saft von 1 Limette

Zubereitung:

Ingwer, Zitronengras, Schalotten fein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mit Kokosmilch aufgiessen. Aufkochen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb passieren und mit Salz, Zucker, Fischsauce, Limettensaft abschmecken. Mit klein geschnittenen Austernpilzen und Koriander anrichten.

Tipp:

Lässt man die Suppe ein wenig einkochen, ist es eine tolle Basis-Sauce für Gemüsecurry oder gelbes Geflügelcurry.



Ribollita – Toskanischer Gemüseeintopf

Zutaten für 4 Personen:

4 EL	Olivenöl	150 g	Federkohl
½ Stk	rote Zwiebel, grob gewürfelt	150 g	Kartoffeln
2 Stk	Knoblauchzehen	400 g	Pelati Tomaten
250 g	Fenchel	300 g	weisse Bohnen, gekocht
5 g	Fenchelsamen	600 ml	Gemüsebrühe
150 g	Karotten		Blattpeterli
			Parmesan gerieben

Zubereitung:

Karotten, Fenchel und Kartoffeln in 2 cm grosse Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Federkohl vom Stiel trennen. Stiele fein hacken und Blätter in breitere Streifen schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Karotten, Fenchel, Fenchelsamen, Kartoffeln und Knoblauch mitdünsten. Federkohl zugeben und mit Pelati Tomaten auffüllen. Leicht mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brühe aufgiessen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. 75 g Bohnen pürieren, zusammen mit den restlichen Bohnen zur Ribollita geben. 5 Minuten ziehen lassen.

Tipp:

In einer schönen Schale mit gehackter Petersilie und Parmesan servieren. Dazu passt ganz toll unser hausgemachtes Focaccia (Seite 60).



Gemüsefond

Zutaten:

100 g	Rapsöl	200 g	Kohlrabi, geschält
300 g	Zwiebeln, geschält	50 g	Petersilienstiele
10 g	Knoblauch, geschält	6 l	Wasser, kalt
400 g	Lauch, grün	40 g	Salz
400 g	Knollensellerie, geschält	2 Stk	Lorbeerblätter
200 g	Stangensellerie	10 Stk	Pfefferkörner
500 g	Karotten, geschält	10 Stk	Fenchelsamen
100 g	Fenchel		

Zubereitung:

Vorbereitung

Lauch und Stangensellerie längs halbieren und waschen. Gemüse in Würfel schneiden.

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch in Rapsöl andünsten. Restliches Gemüse und Petersilienstiele dazugeben und mitdünsten. Mit Wasser auffüllen, aufkochen und abschäumen. Salz und Gewürze begeben. 45 Minuten langsam sieden lassen. Vorsichtig durch ein feines Sieb abgessen. Zur weiteren Verwendung rasch abkühlen.

Tipp:

Gemüsefond eignet sich sehr gut zur Weiterverwendung von Suppen und Saucen. Auch lässt sich mit der Brühe ein toller Gemüse Risotto herstellen.



Gazpacho Andaluz

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg	reife Tomaten mit Haut, blättrig geschnitten	12 g	Kräutersalz
150 g	rote Paprika, geschnitten	75 g	guter Weissweinessig
300 g	Gurken geschält, entkernt und geschnitten	125 g	Olivensöl bester Qualität
5 g	Knoblauch	250 g	Wasser
1 g	Kümmel, gemahlen	10 g	Zucker
100 g	Vollkorntoast, ohne Rinde	5 Blätter	Basilikum
			Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen und 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Dann mixen und abschmecken.

Als Einlage Paprika- und Gurkenstücke sowie Tomatenwürfel ohne Haut und ohne Kerne.



Karotten-Ingwersuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 EL	Rapsöl	1 Stk	Gala Apfel mit Schale, gewürfelt
1 Stk	Zwiebel, grob gehackt	5 dl	Kokosmilch
1 Stk	Knoblauchzehen, fein gehackt	5 dl	Mandelmilch, ungesüsst
20 g	Ingwer, fein gehackt	1 EL	Zitronensaft
½ TL	Kurkuma	1 Msp	5 Spice Gewürz
500 g	Karotten, gewürfelt		

Zubereitung:

Öl in einem Topf erwärmen. Zwiebel andämpfen. Knoblauch, Ingwer und Kurkuma begeben, ca. 1 Minute mitdämpfen. Karotten und Apfel begeben, ca. 2 Minuten fertigdämpfen. Mandel und Kokosmilch dazugiessen, Suppe ca. 20 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind, dann fein pürieren. Mit Salz, Zitrone und 5-Spice-Gewürz abschmecken.





VEGETARISCH

„Gemüse für ein langes Leben.“

Johann Wolfgang von Goethe

Tomaten Frittata

Zutaten für 4 Personen:

1 Stk Frühlingszwiebel
1 Stk Zucchini
200 g Mini-Datteltomaten halbiert
5 Stk Eier
300 ml Milch
Frisch gehackter Basilikum

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln längs halbieren und in Ringe schneiden. Zucchini klein würfeln. In einer beschichteten, ofenfesten Pfanne in Olivenöl kurz anschwitzen. Tomaten zugeben. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, Basilikum zugeben und in die Pfanne giessen. Im Ofen bei 160°C stocken lassen.



Falafel

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Kichererbsen
½ Stk	Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
20 g	Basilikumblätter
10 g	Minzblätter
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriander
1 Msp	Kurkuma
Etwas	Salz
	Rapsöl zum frittieren

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen und in einem Mixer anmixen. Restliche Zutaten begeben und weiter mixen, bis eine feine Masse entsteht. Mit 2 Kaffeelöffeln Nocken abstechen und im Öl bei 170°C ausbacken.



Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen:

2 Stk	Karotten	¼ TL	Fenchelsamen
200 g	Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)	¼ TL	Kreuzkümmelsamen
1 Stk	Pastinake	¼ TL	Kurkuma
1 Stk	Blumenkohl	1 EL	Ahornsirup
1 Stk	Pfälzer Rüben (gelb)	Etwas	Salz und Pfeffer
2 EL	Olivenöl		

Zubereitung:

Karotten, Pastinaken und Rüben schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Blumenkohl in Röschen teilen. Mit allen restlichen Zutaten mischen. Auf Backpapier im Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten garen.

Es ist auch möglich, das Wurzelgemüse im geschlossenen Topf zu schmoren. Hier erst die Samen in Rapsöl anrösten und das Gemüse mitdünsten. Restliche Gewürze zugeben und im geschlossenen Topf mit etwas Flüssigkeit schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit zugeben.

Tipp:

Ein super schnelles, gesundes Gericht als Beilage oder mit etwas Couscous!



Quinoa-Chia-Kürbis Burger

Zutaten für 4 Personen:

210 g	gekochter, bunter Quinoa	30 g	Paniermehl
150 g	Kürbis (Butternut oder Hokkaido)	30 g	Vollkornmehl
1 Stk	Ei	10 g	Hirseflocken
1 Bund	Kerbel, gehackt	Etwas	Salz, Currypulver, Pfeffer, Koriander
5 g	Chiasamen		
10 g	Sonnenblumenkerne		

Zubereitung:

Quinoa nach Anleitung kochen, abgiessen und auskühlen lassen. Kürbis schälen und auf einer feinen Rösti-Reibe raffeln, etwas ausdrücken. Alle Zutaten zu einer gleichmässigen Masse vermengen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Sollte der Teig danach noch zu weich sein, noch etwas Paniermehl einarbeiten. Anschliessend die Masse in 4 gleich grosse Teile aufteilen und zu 4 dicken Patties formen. Die Patties in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten knusprig anbraten. Danach für 5-7 Minuten bei 180° in den Ofen geben.



Auberginen Parmigiana

Zutaten für 4 Personen:

800 g Auberginen
1 Bund Basilikum
250 g Mozzarella Scheiben
150 g Parmesan gerieben
Tomatensauce siehe Seite 103

Zubereitung:

Auberginen längs in ca. 7 mm dünne Scheiben schneiden. Auf einem Blech verteilen, beidseitig salzen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.
Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Auberginen trockentupfen, beidseitig mit Olivenöl bestreichen, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen, ca. 20 Minuten garen, herausnehmen.
Basilikum fein schneiden. Mozzarella fein zupfen. Parmigiana einschichten. Wenig Tomatensauce in der Form verteilen. Auberginen, Tomatensauce, Basilikum, Mozzarella und Parmesan in 2 Lagen in die Form schichten. Mit Parmesan abschliessen. Ofentemperatur auf 180°C reduzieren. Parmigiana in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen.



Gemüse Couscous

Zutaten für 4 Personen:

200 g	Couscous	1 Stk	Karotten
220 ml	Wasser	1 Stk	Zucchini
1 TL	Salz	1 Stk	gelbe Paprika
Etwas	Chilipulver	Etwas	Olivenöl und Walnussöl
¼ TL	Kurkuma		gehackte Mandeln, Koriander, Frühlingszwiebeln
¼ TL	Curry		Frische Minze, fein geschnitten
1 TL	Pinienkerne, geröstet		

Zubereitung:

Wasser aufkochen, Gewürze und Salz zugeben, über den Couscous giessen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse klein schneiden, in Olivenöl anbraten und ca. 4 Minuten schmoren lassen. Abschmecken. Couscous mit einer Gabel auflockern und Pinienkerne, Minze, Olivenöl und Walnussöl unterheben. Geschmortes Gemüse auf dem Couscous platzieren. Mit Mandeln, Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

Tipp:

Als super schnelle Beilage. Hat man wenig Zeit, das gebratene Gemüse durch Rohkost (Cherrytomaten, Karotten, Radieschen, Granatapfelkerne) ersetzen.

Mit z.B. etwas Gewürzjoghurt, Vollkornbrot, einem gekochten Ei und einem Apfel hat man eine tolle gesunde Mahlzeit!





FISCH UND FLEISCH

Safran-Zitronenhuhn

Zutaten für 4 Personen:

1 Stk	Poulet zerlegt in Keule und Brust	2 Prisen	Safran, gemahlen
1 Stk	Zwiebel	6 Stk	Kardamomkapseln, aufgeschlagen
120 g	Fenchel, grössere Würfel	3 Stk	Zimtstangen
300 g	Butterkürbis, grössere Würfel	½ Stk	Vanilleschote
0,2 l	Zitronensaft	5 Stk	Sternanis
	Schale von 1 Zitrone	2 EL	Honig
1 Stk	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten	1 Bund	Koriander frisch
30 g	Ingwer, gehackt	1 Prise	Chili Pulver
40 g	Zitronengras, geschnitten		
0,5 l	Kokosmilch		
1,2 l	Hühnerfond		
0,2 l	Rahm		
1 TL	Kurkuma		

Marinade:

30 g	Rapsöl
¼ TL	Zimt, gemahlen
1 Prise	Safran, gemahlen
½ TL	Kurkuma

Zubereitung:

Für die Marinade Zutaten verrühren. Poulet mit der Marinade mindestens 30 Minuten, besser 4 Stunden marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen, salzen, anbraten und aus dem Topf nehmen. Anschliessend Zwiebel, Ingwer, Knoblauch anbraten. Zitronengras und Gemüse mit anschwitzen und Gewürze zugeben. Mit dem Zitronensaft ablöschen, mit Geflügelbrühe und Kokosmilch auffüllen und leicht mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Poulet Teile einlegen und bei geschlossenem Topf 15 Minuten leicht köcheln lassen. Poulet Brüste rausnehmen und Keulen weitere 10 Minuten garen. Nun die Keulen rausnehmen, mit den Brüsten halbieren und zur Seite stellen. Sauce mit Rahm und Honig etwas einkochen lassen, bis die Sauce eine leichte Bindung hat. Mit Chili Pulver abschmecken. Brüste und Keulen in der Sauce leicht ziehen lassen, bis sie heiss sind. Nochmals abschmecken und mit Koriander garnieren.



Chicken Tikka Masala

Zutaten für 4 Personen:

25 g	Butter	130 ml	Vollrahm
10 g	Rapsöl	150 ml	Kokosmilch
80 g	Zwiebel, fein gewürfelt	800 g	Pouletschenkelfleisch ohne Haut und Knochen (Auch Pouletbrust ist möglich, Schenkelfleisch ist jedoch saftiger)
1 Stk	Tomate, fein gewürfelt	150 g	Joghurt Nature
25 g	Ingwer fein gehackt		Koriander frisch
1 Stk	Knoblauchzehe, fein gehackt		geröstete Mandelblätter
½ Stk	Chili, fein gehackt (Je nach Schärfe Kerne verwenden)		
700 g	Pelati Tomaten, gemixt		
5 g	Kokosflocken		
1 TL	Paprikapulver		
¼ TL	Kreuzkümmelsamen		

Gewürzmischung:

10 g	Kreuzkümmel, gemahlen
10 g	Koriander, gemahlen
5 g	Garam Masala
¼ TL	Kurkumapulver

Zubereitung:

Aus Koriander, Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel eine Gewürzmischung herstellen. Fleisch in ca. 30 g Würfel schneiden und mit Joghurt und 2 TL Gewürzmischung marinieren. Etwas salzen und mindestens 30 Minuten, idealerweise mehrere Stunden in einer Schüssel oder in einem Beutel marinieren. Backofen auf 210°C vorheizen. Mariniertes Hähnchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 10-15 Minuten backen. Kreuzkümmelsamen in einem Topf leicht anrösten. Öl, Butter und Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten. Ingwer, Knoblauch, Chili und Tomaten hinzugeben und ca. 4 Min. anbraten. 2 EL Gewürzmischung, Paprika und passierte Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten leicht einkochen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Kokosflocken, Rahm und Kokosmilch zugeben und erneut etwas einkochen lassen. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Gebackenes Hähnchen sowie etwas gehackten frischen Koriander hinzugeben und gut vermengen. Nach Bedarf mit Salz und Zucker abschmecken. Mit restlichem Koriander, Joghurt und Mandelblättern garnieren. Zusammen mit Naan Brot und/oder Basmatireis genießen!

Tipp:

Sie können die Sauce auch mixen. Ich finde es jedoch toll, noch etwas unterschiedliche Struktur durch die Zutaten im Gericht zu haben.



Moussaka

Zutaten für 4 Personen:

1200 g	Auberginen längs in 4mm dicke Scheiben schneiden	40 g	Weissmehl
100 g	Olivenöl	200 g	Pelatti Tomaten, leicht gehackt
300 g	Kartoffeln, geschält, in 3 mm dicke Scheiben schneiden	40 g	Petersilie, glattblättrig, frisch
600 g	Rind gehacktes	5 g	Oregano, gehackt
100 g	Zwiebeln, geschält, fein hacken	5 g	Thymian gehackt
30 g	Knoblauch geschält, fein hacken	150 g	Rotwein
40 g	Tomatenpüree	150 g	Bouillon
			Salz, Pfeffer, Zimt gemahlen, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Auberginenscheiben nacheinander in der Hälfte des Olivenöls beidseitig anbraten, leicht salzen und auf Küchenpapier entfetten. Kartoffelscheiben ebenfalls kurz beidseitig anbraten, leicht salzen und herausnehmen. Rindfleisch anbraten, Tomatenpüree begeben und anrösten. Tomaten begeben und mit Mehl stäuben. Mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Bouillon auffüllen. Leicht kochen lassen bis das Fleisch zart ist. Abschmecken mit Gewürzen und gehackte Kräuter begeben. Gebutterte Auflaufform mit Kartoffelscheiben auslegen. Auf die Kartoffeln etwas Rindhackfleisch geben und mit einer Lage Auberginen bedecken. Wieder mit einer Lage Rindhackfleisch bedecken und lagenweise weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Zum Schluss das Gericht mit der Cremesauce bedecken. Im Ofen bei einer Temperatur von 200 °C etwa 30 Minuten backen. Für die Sauce siehe Seite 102 (Béchamelsauce).



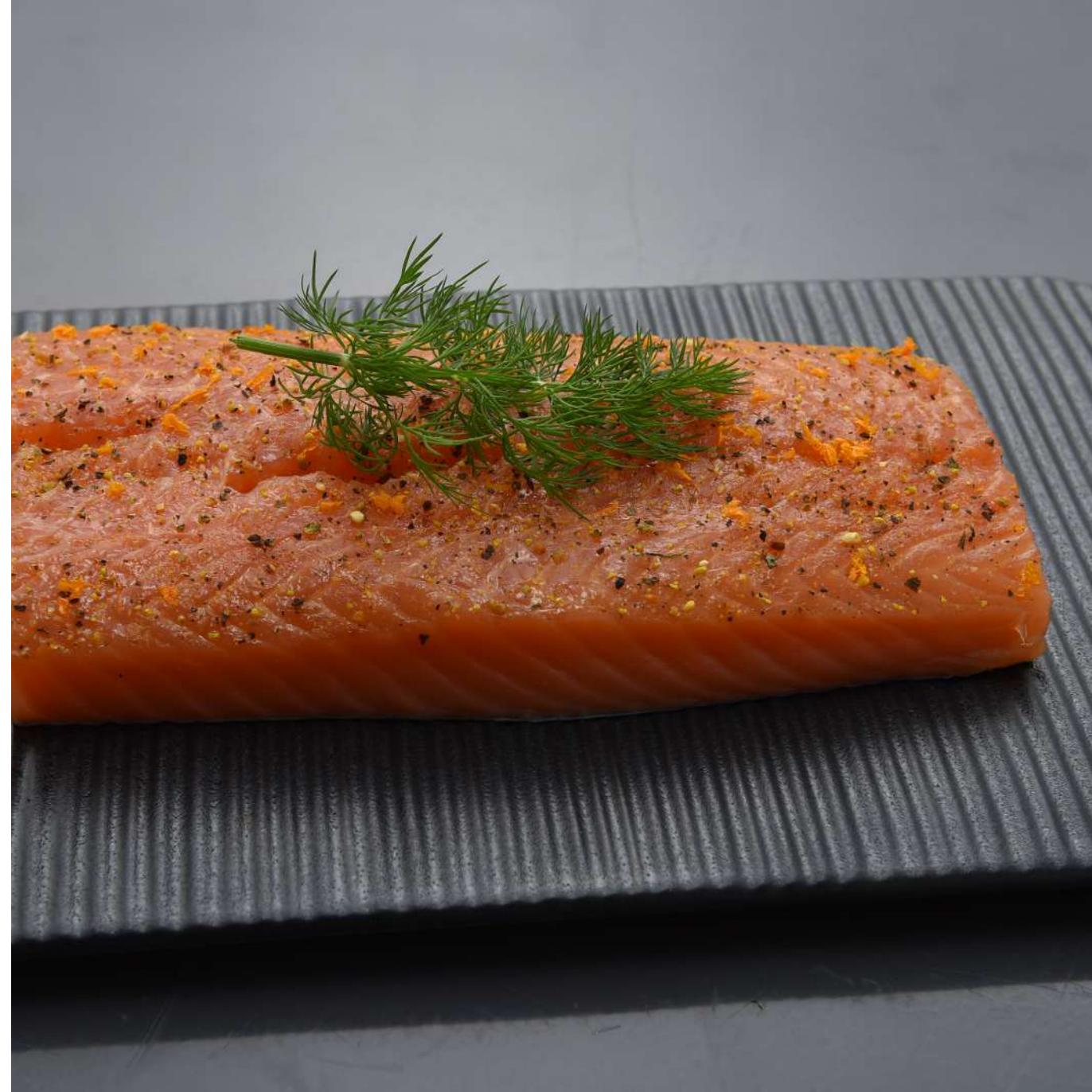
Wildlachs mit Zitronengras mariniert

Zutaten für 4 Personen:

1 Kg	Schottisches Lachsfilet
½ TL	Thymianblätter
5 g	gemahlene Kreuzkümmel
1 Stk	Lorbeerblatt, in feine Streifen geschnitten
3 Stk	Limonen/ Kaffirlimette in feine Streifen geschnitten
10 g	schwarzer Pfeffer, grob zerstoßen
40 g	frisch geriebener Ingwer
60 g	grobes Meersalz
60 g	brauner Zucker
2 dl	Limonen/ Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen, das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in eine Form legen und mit der Masse bedecken. Mit Frischhaltefolie abdecken und für total 36 Stunden im Kühlschrank lagern (nach 24 Stunden den Fisch wenden und die abgeflossene Marinade erneut über den Fisch geben). Lachsfilet aus der Marinade nehmen, abwaschen und trockentupfen. Zum Servieren in dünne Scheiben schneiden.





PATISSERIE UND BROT

„Mit Brot sind alle Sorgen
geringer.“

Miguel de Cervantes

Naan Brot

Zutaten:

130 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Meersalz
50 g Sojajoghurt (ungesüsst)
50 ml Wasser, lauwarm
Olivenöl zum bestreichen

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen. Den Sojajoghurt und das Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in 3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten backen. Anschliessend nach Belieben mit Olivenöl bestreichen.



Focaccia

Zutaten:

1 Kg Mehl
600 g Wasser
1 Stk Knoblauch fein gehackt
20 g Olivenöl
20 g Butter
42 g Hefe
30 g Salz
3 EL Olivenöl
Rosmarin fein gehackt
grobes Meersalz

Zubereitung:

Hefe und lauwarmes Wasser verrühren, bis sich beides auflöst. Die Hefemischung mit den restlichen Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verkneten.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt ca. eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig zu einem flachen Fladen formen, auf ein gefettetes, gemehltes Backblech geben und nochmals abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Fladen mit Olivenöl einstreichen, mit Meersalz bestreuen und mit den Fingern mehrfach einstupfen.

Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten bei 220°C (Umluft), dann 10 Minuten bei 160 °C fertigbacken.

Die fertige Focaccia auf einem Gitter auskühlen lassen und lauwarm servieren.



Sour Cream Cheese Cake

Zutaten:

Boden:

185 g Löffelbiskuit
85 g Butter flüssig

Füllung:

850 g Philadelphia Frischkäse
600 g Sauerrahm
220 g Zucker
75 g Mehl
4 Stk Eier
1 Stk Vanillestange

Zubereitung:

Löffelbiskuit in einem Mixer leicht mixen, mit der flüssigen Butter vermengen und in eine Backform drücken. Kaltstellen, bis der Boden fest geworden ist.

Für die Füllung alle Zutaten bis auf das Mehl glattrühren. Zum Schluss Mehl einrühren und auf dem Boden verteilen.

Nun ca. 20-25 Minuten bei 130°C backen.



Lauwarmer Schokoladenkuchen

Zutaten für 8 kleine Kuchen:

250 g Zartbitterschokolade 70%
250 g Butterwürfel
200 g Zucker
5 Stk Eier
80 g Mehl
20 g Kakaopulver

Zubereitung:

Eier und Zucker in einer Schüssel gut verrühren.
Schokolade fein hacken, mit Butter in eine dünnwandige Schüssel geben, Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren, unter die Eimasse rühren. Mehl und Kakao daruntermischen.

In kleine, gefettete Formen (ca. 7,5 cm Durchmesser und ca. 4 cm hoch) ungefähr 7 bis max. 10 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 210°C Heissluft backen.

Tipp:

Der Kern bleibt schön flüssig und schmeckt mit frischen Früchten oder Vanilleeis besonders fein.



Honig-Chia Creme

Zutaten für 4 Personen:

320 g	Joghurt	100 g	geschlagene Sahne
250 g	Quark	30 g	Ahornsirup
250 ml	Kokosmilch	10 g	Vanillezucker
65 g	Kokos	60 g	Honig
50 g	Chiasamen	1 Stk	Limette, Abrieb und Saft

Zubereitung:

Joghurt, Kokosmilch, Chiasamen, Ahornsirup, Vanillezucker, Limette und Honig verrühren. 15 Minuten quellen lassen. Quark unterrühren und die geschlagene Sahne unterheben.

Tipp:

Ein superschnelles, feines Dessert. Die Bindung in diesem Rezept entsteht durch die Chiasamen, welche aufquellen.



Schokoladenmousse

Zutaten für 4 Personen:

2 Stk Eigelb
3 Stk Eier
30 g Vanillezucker
200 g Bitter Couverture
60 g Milch Couverture
350 ml geschlagene Sahne

Zubereitung:

Couverture in einer Schüssel im Wasserbad flüssig rühren. Danach Eigelb, Zucker und Eier in einer Schüssel im Wasserbad aufschlagen, die flüssige Couverture zugeben und alles glatt rühren. Die Masse etwas auskühlen lassen und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Tipp:

Mit einem Spritzbeutel in schöne Gläser abfüllen mit Früchten und frischer Minze dekorieren. Unbedingt frische Eier verwenden!



Marroni Cake

Zutaten:

200 g Butter weich
400 g Marronipüree
300 g Puderzucker
300 g gemahlene Mandeln
7 Stk Eigelb
7 Stk Eiweiss

Glasure:

200 g Zartbitterschokolade
50 g weiche Butter

Zubereitung:

Butter schaumig rühren und mit Marronipüree, Puderzucker, Mandeln und Eigelb gut vermischen. Eiweiss schaumig schlagen und locker unter die Masse heben. In Kuchenform geben und im vorgeheizten Backofen während 40 Minuten bei 180°C auf der zweituntersten Rille backen.

Glasure:

Hacke die Schokolade in Stücke.

Gib die Schokolade und die Butter in eine Metallschüssel und stelle es in einen größeren Topf mit heissem Wasser. Erhitze die Schokolade langsam unter ständigem Rühren. Achte darauf, dass kein Wasser aus dem Wasserbad in die Schokoglasur gelangt.

Tipp:

Bestreiche den ausgekühlten Kuchen mit der fertigen Schokoglasur und Dekoriere ihn mit glasierten Marroni.



Mandelküchlein

Zutaten:

125 g	Butter
125 g	Zucker
4 Stk	Eiweiss
40 g	Mehl
50 g	gemahlene Mandeln
10 g	Honig

Zubereitung:

Butter in einen Topf geben und langsam aufkochen. Ist die Butter klar und hat eine schöne nussige Farbe, vorsichtig ohne den Satz in eine Schüssel giessen und auskühlen lassen.
Zucker und Eiweiss verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht schaumig rühren!!!
Geklärtc Butter anschliessend in die Eiweissmasse einrühren. Mehl und Mandeln vermengen und unter Die Eiweissmasse heben. Zum Schluss den Honig einrühren.
In gebutterte Förmchen füllen und 20 Minuten bei 200°C backen.

Tipp:

Lauwarm mit Vanillesauce oder Glace geniessen.



Mango Panna Cotta

Zutaten für 4 Personen:

80 g	Mangopüree	1 Stk	Vanillestange
80 g	Joghurt nature	100 g	Rahm
30 g	Ahornsirup	100 g	Kokosmilch
4 g	Blatt-Gelatine	1 Stk	Limette, Abrieb und Saft
		1 Msp	Kardamom Pulver

Zubereitung:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne, Vanille und Mangopüree aufkochen. Ahornsirup, Limette und Kardamom zugeben und die eingeweichte Gelatine in die Masse einrühren. Abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren. Joghurt einrühren und in Gläser abfüllen. Vor dem Konsumieren ca. 6 Stunden kalt stellen.

Tipp:

Mangopüree bekommen sie in jedem grossen Supermarkt. Gerne können sie auch frische Mango mit dem Mixer pürieren. Auch andere Früchte sind möglich (z.B. Papaya, Erdbeeren, Himbeeren, reife Aprikosen).



Früchtekompott

Zutaten für 4 Personen:

200 ml	Wasser	5 Stk	Sternanis
200 ml	Apfelsaft	70 g	getrocknete Aprikosen
3 Stk	Nelken	500 g	frische, saisonale Früchte (z.B. Äpfel, Birnen, Orangen, Ananas, Kaki)
1 Stk	Vanilleschote		Wenig Maizena
2 Stk	Zimtstangen		Evtl. Honig zum Süßen

Zubereitung:

Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen und samt Schote und restlichen Gewürzen im Wasser aufkochen. Trockenfrüchte dazugeben, köcheln lassen. Leicht mit Maizena, welches in etwas Apfelsaft angerührt wird abbinden. Saisonfrüchte nach Bedarf schälen, in Stücke schneiden, im Sud kurz mitkochen. Nach Belieben süßen.

Tipp:

Schnell zubereitetes Früchtekompott, welches zu Desserts, Buttermilch-Pancake (siehe Seite 16) oder warm zu Porridge gereicht werden kann!





DRINKS UND MEHR

Eistee

Zutaten für 1.25 Liter:

1.25 L Wasser
50 g Zitronensaft
10 g Rohrzucker
2 Beutel Schwarztee
2 Beutel Früchtetee

Zubereitung:

Wasser aufkochen, Teebeutel zugeben, 6 min ziehen lassen und rausnehmen. Zucker, Zitronensaft zugeben und auflösen.
Sofort kaltstellen.

Tipp:

Es gibt nichts Besseres als einen Eistee an einem heißen Tag. Dies ist ein einfaches Rezept, das Ihren Körper kühlt und Ihren Geist erfrischt!



Winter Tee

Zutaten für ca. 1 Liter:

1 l	Wasser
30 g	Ingwer, frisch, gerieben
0,1 l	Zitronensaft
0,1 l	Orangensaft
2 Beutel	Früchtetee
15 g	Rohrzucker
1 Stk	Sternanis
1/4 EL	Kardamom, gemahlen
1 Stk	Nelke
Etwas	Honig und Zimt

Zubereitung:

Wasser aufkochen, Ingwer und Gewürze zugeben und 5 min ziehen lassen. Teebeutel zugeben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Zucker, Orangensaft, Zitronensaft zugeben und auflösen. Etwas auskühlen lassen, Honig zugeben und passieren. Danach entweder warm genießen oder sofort kaltstellen.



Ingwerwasser

Zutaten:

Frischer Bio Ingwer
Heisses Wasser
1 Stk Bio Zitrone

Zubereitung:

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden oder reiben. In eine Teekanne geben. Auf eine Tasse rechne ich etwa 1-2 TL frischen Ingwer. Falls das zu scharf ist, kann man die Menge gerne reduzieren. Wasser zum Kochen bringen und den Ingwer aufbrühen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken.



Mein Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

400 g Mandelmilch
200 g Quark
40 g Mandelblätter, vorher in Wasser eingeweicht
1 Bund Minze
400 g frische Beeren oder Beerenmischung tiefgefroren
1 Stk Banane, reif
3 Stk Limetten, Saft

Zubereitung:

Alles in einen Mixer geben und mixen. Fertig!

Tipp:

Dieser Smoothie ist reich an Eiweiss und Vitaminen. Er eignet sich sehr gut als schnelles Frühstück, für Zwischendurch oder als Recovery Shake nach dem Sport.



Schlafmilch - „Goldene Milch“

Zutaten:

1 Stk	frischer Ingwer
1 Stk	Kardamomkapsel
500 ml	Milch oder Mandelmilch
2 TL	gemahlener Kurkuma
1 TL	gemahlener Zimt
Etwas	Muskatnuss, gemahlen
2 TL	Agavendicksaft oder flüssiger Honig

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein reiben. Kardamomkapsel aufbrechen und die Kügelchen mit der flachen Seite eines Schneidmessers fein zerdrücken. Milch oder Mandelmilch, Kurkuma, Zimt, Ingwer und Kardamom in einem Topf verrühren und aufkochen. Sobald es kocht, die Milch bei schwacher Hitze für 2–3 Minuten leicht weiter köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen (auf ca. 40°C) und Agavendicksaft oder Honig einrühren. Die Goldene Milch durch ein feines Sieb in Tassen giessen und Schluck für Schluck geniessen.





MEINE SCHATZTRUHE

„Widme dich der Liebe und dem
Kochen mit ganzem Herzen.“

Dalai Lama

Gewürz-Apfel-Zwiebelchutney

Zutaten:

250 g	Zwiebeln, gehackt	2 Msp	Kurkuma
250 g	Äpfel, geschält und gewürfelt	4 Stk	Sternanis
200 g	Cranberry	1 Stk	Vanillestange
2 Stk	Zitronen, Saft und Schale	2 Stk	Zimtstangen
250 g	brauner Zucker	50 g	Ingwer, fein gehackt
200 ml	Apfelessig	3 Stk	Nelken
100 ml	Rotweinessig	4 Stk	Kardamomkapseln
100 ml	Wasser		

Zubereitung:

Alles zusammen langsam aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Anschliessend mindestens 30-40 Minuten köcheln lassen.
Danach in Gläser abfüllen.

Tipp:

Passt sehr gut zu Grilladen und Käse.



Hummus

Zutaten:

250 g	Kichererbsen, gekocht	50 g	Sesampaste
20 ml	Zitronensaft	100 ml	Wasser
20 ml	Olivenöl	1 TL	Kreuzkümmel
2 Stk	Knoblauchzehe		Paprikapulver
1 TL	Salz		Granatapfel

Zubereitung:

Kichererbsen abgiessen, unter kaltem Wasser abwaschen und mit den restlichen Zutaten - ausser Granatapfel und Paprikapulver - mixen. Alles mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Dekorativ mit Granatapfel, Paprikapulver und Olivenöl anrichten.

Tipp:

Geniessen Sie es mit frischem Gemüse oder handgemachtem Fladenbrot. Perfekt zum Brunch mit der Familie oder als Beilage zum Abendessen, um es mit Ihren Liebsten zu teilen.



Balsamicodressing

Zutaten:

10 g	Zucker	0,3 l	Rapsöl
15 g	Honig	0,1 l	Walnussöl
20 g	Senf	0,2 l	Olivenöl
0,2 l	Balsamico	Etwas	Salz & Pfeffer
0,2 l	Orangensaft		

Zubereitung:

Zucker, Honig, Senf mixen. Balsamico dazugeben und mit Öl binden.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Aussergewöhnlich zu Fleisch, Fisch, Gemüse, Süßigkeiten und Obst, reifem Käse wie Parmesan, Schalentieren und Eiscreme.

Senf-Dillsauce

Zutaten:

100 ml	Rapsöl
150 g	Senf
20 g	Apfelessig
40 g	Honig
15 g	gehackter Dill

Zubereitung:

Senf, Essig, Honig verrühren. Öl langsam einrühren und mit Dill verfeinern.

Tipp:

Ein feine Sauce zu unserem gebeiztem Lachs (siehe Seite 38).

Basilikum-oder Bärlauchpesto

Zutaten:

200 g Bärlauch oder Basilikum
60 g Pinienkerne geröstet
4 Stk Knoblauchzehen
280 g Parmesan gerieben
20 g Walnüsse
0,4 l Olivenöl
10 g Zitronensaft

Zubereitung:

Basilikum oder Bärlauch, Pinienkerne, Walnüsse, Zitronensaft und Knoblauch mit Olivenöl schnell mixen. Zum Schluss den Parmesan noch kurz mit einmixen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Sofort kalt stellen.

Gewürzsalz

Zutaten:

500 g Feines Meersalz
25 g Pfefferkörner
20 g Paprikapulver
10 g Currypulver
5 g Thymian, getrocknet
5 g Majoran, getrocknet
5 g Basilikum, getrocknet
2 Stk Lorbeerblätter
5 g Rosmarin, getrocknet
5 g Senfkörner

Zubereitung:

Alle Gewürze fein mixen und mit dem Salz vermischen.

Tipp:

Sie können auch frische Kräuter aus ihrem Garten trocknen und mit den Gewürzen mixen. Diese Mischung eignet sich sehr gut zum Würzen von Fleischgerichten.

Béchamelsauce

Zutaten:

20 g Butter
18 g Weissmehl
300 g Vollmilch
50 g Vollrahm
75 g Vollei
Salz
Pfeffer, weiss, aus der Mühle
Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

Butter schmelzen, das Weissmehl andünsten und erkalten lassen. Vollmilch aufkochen und unter Rühren zum kalten Mehl geben. Aufkochen und 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Vollrahm begeben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eier darunterrühren und die Sauce nicht mehr kochen.

Tomatensauce

Zutaten:

1 Stk	Zwiebel	3/4 TL	getrockneter Oregano
1 Stk	Knoblauchzehe	Etwas	Salz, Pfeffer, Zucker, Basilikum
4 EL	Olivenöl		
800 g	gemixte Pelatti, Tomaten		
1 Stk	Lorbeerblatt		

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und in möglichst feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Basilikum und Tomaten dazugeben. Lorbeerblatt und Oregano hinzufügen und alles offen bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit einem Stabixer mixen.



KRÄUTERKUNDE

„Der Weg zur Gesundheit führt
durch die Küche, nicht durch
die Apotheke.“

Sebastian Kneipp



Asafoetida / Hing

- Wirkt erhitzend
- verdauungsförderndes Gewürz, sehr gut bei Blähungen, reinigt die Darmflora, regt die Verdauung an
- Macht Speisen leichter verdaulich, vor allem Linsen- und Bohnengerichte



Chili

- Wirkt erhitzend
- Antioxidative und entzündungshemmende Wirkung, regt das Verdauungsfeuer an
- Wirkt energetisierend auf Psyche und Geist



Fenchelsamen

- Kühnende Wirkung
- wirkt Blähungen entgegen und hilft bei Verdauungsbeschwerden
- regt Verdauungsfeuer an



Ingwer getrocknet

- Stoffwechsellanregend, hilft bei Blähungen, Allergien und Rheuma
- Verbrennt Schlacken, wirkt entzündungshemmend und entzündungshemmend
- Trotz verdauungsfördernder Qualität wirkt es beruhigend und aufbauend auf den Organismus
- Das Pulver wirkt etwas weniger erhitzend wie die frische Wurzel



Ingwer frisch

- Stoffwechsellanregend
- Sehr gut bei Erkältungskrankheiten, antibakteriell wirkend



Kardamon

- Vata und Kapha beruhigend
- kühlend
- Wirkt verdauungsfördernd
- Hilft bei akuter Übelkeit, pflegt Mund und Zähne und reduziert Mundgeruch
- Fördert die Konzentration und schafft geistige Klarheit
- Reduziert die Säure im Kaffee und die schleimbildende Wirkung der Milch



Koriandersamen

- kühlend
- Gut bei Magendarm-Beschwerden wie Reizdarm, Appetitlosigkeit und Völlegefühl
- Entzündungshemmend
- Fördern die Ausleitung von Giftstoffen



Safran

- Wirkt kühlend
- Ist blutreinigend und Leber entgiftend
- Sehr gut bei hormonellen Beschwerden, aphrodisierend



Kreuzkümmelsamen

- weder erhitzen noch kühlend
- Macht schwere Speisen leichter verdaulich, blähungstreibend & blutreinigend
- Sollte in jedes Linsengericht
- Zusammen mit Joghurt wirkt es sehr gut bei Durchfall



Schwarzer Pfeffer

- Erhitzend
- Entzündungshemmende, fiebersenkende und immunstärkende Wirkung



Kurkuma

- Wirkt erhitzend
- Entzündungshemmend, antiseptisch und antibakteriell
- Wirkt auskratzen, heilungsfördernd, entgiftend und ist gut bei allen Arten von Entzündungen. Fördert zudem die Wundheilung und hilft bei Zahnfleischentzündungen und Halsschmerzen. Sollte nicht angeröstet werden, da das Gericht ansonsten bitter schmecken kann



Senfsamen

- Erhitzende Wirkung
- Sehr gut, um körperliche Schlacken wie auch Emotionen (Ama) auszuleiten
- Stärken den Kreislauf und reduzieren Schleimsammlungen



Vanille

- Wirkt leicht kühlend
- Tolles Sommergewürz, gerne auch als Alternative zu Zimt



Minze

- Verdauungsfördernd
- Erhitzend und trotzdem Schweiß reduzierend
- Erfrischend gerade im Sommer
- Durchblutungssteigernd und Stoffwechsel aktivierend



Zimt

- Erwärmend
- Löst Schlacken aus dem Körper, vor allem morgens



Salbei

- Leicht erhitzend
- Schweißhemmend, wirkt bei zu viel Hitze und Entzündung im Körper, auch blutstillend
- Stärkt das Nervensystem
- Wirkt entblähend



Kamille

- Mildernd bei Darm- und Magenkrämpfen
- Sehr gut bei innerer Unruhe
- Entzündungshemmend, schlaffördernd und stärkend
- Das ideale Gewürz für alle Frauen, Schwangere und Kinder



Thymian

- Erhitzend
- Wirkt entkrampfend und entblähend
- Auswurf fördernd bei Erkältungen





EMPATHISCHE KÜCHE



FAB
CONSULTING
www.fabconsulting.com

&

HOHENEGG
Privatklinik am Zürichsee

HOHENEGG

Privatklinik am Zürichsee

