Carstens-Stiftung
Natur und Medizin

NATURHEILKUNDE
FÜR ZUHAUSE

Vegetarisch vollwertig kochen

Leichte und genussvolle Gerichte

SIGRID BOSMANN, ANNA PAUL

mit ausführlichem Rezeptteil

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Bosmann, Sigrid; Paul, Anna
Vegetarisch vollwertig kochen – Leichte und genussvolle Gerichte

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-81-8
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2017, 3., bearbeitete Aufl.

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Fotos: Sabine Bungert
Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Margreff Druck, Essen

klimaneutral
powered by ClimatePartner°
Druck | ID 53214-1710-1012

Inhalt

Teil 1: Ernährung als Therapie 1

Die mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung 1
- Ein Blick in die Geschichte der Vollwert-Ernährung 1
- Wissenschaftliche Erkenntnisse 3
- Die mediterrane Ernährung 5
- Blick nach Asien 5
- Mediterran-asiatische Vollwert-Ernährung – Die Kombination macht's 6

Unsere Lebensmittel 7
- Getränke 7
- Obst und Gemüse 11
- Vollkorngetreide 15
- Tierische Eiweiße 15
- Genussmittel und Salz 17

Allgemeine Kostempfehlungen 18

Teil 2: Die Rezepte 21

Süße Brotaufstriche 21
- Dattel-Nussaufstrich 21
- Feigenmus 22
- Mandelaufstrich mit Obst 23
- Pflaumenmarmelade 24

Salzige und deftige Brotaufstriche 25
Avocadopaste 25
Hafer-Möhrenpaste 26
Grünkerncreme 27
Hafer-Meerrettichaufstrich 29
Hirseaufstrich 30
Kartoffel-Zucchiniaufstrich 31
Linsenpaste mit Oliven 32
Pomodoro 33
Getreidebreie zum Frühstück 35
Birnen-Haferbrei mit Sojadrink 35
Dinkel-Amaranthbrei mit getrockneten Aprikosen und Mandeln 36
Bulgurmüsli 37
Dinkelgrieß-Apfelbrei 38
Frischkornmüsli mit Heidelbeeren 39
Frühstücksbrei mit Zimt 40
Süßreis-Hirsebrei mit Apfel und Walnusskernen 41
Warmer Getreidebrei mit Obst 42
Suppen und leichte Eintöpfe 43
Bananen-Currysuppe mit Mandelblättchen 43
Brokkoli-Kokossuppe 44
Einfache Kürbissuppe 46
Kartoffelsuppe mit roten Berglinsen 47
Kichererbsensuppe 49
Minestrone 50
Möhren-Ingwersuppe mit Ananas 51
Zucchinisuppe mit Sesamsalz 52
Gemüse-Gersteneintopf 53
Kohlrabieintopf mit Champignons 54
Spitzkohleintopf mit Kartoffeln 55
Wirsing-Grünkerneintopf 56
Gemüseeintöpfe und Ragouts als Hauptspeisen 57
Bohnen-Weißkohltopf mit Paprika und Schnittlauchhäubchen 57

Vegetarisches Chilli 59
Buchweizentopf mit Gemüse 60
Grünkohl orientalisch 61
Kürbis-Lauchgemüse 62
Linsengemüse mit Tomaten 63
Kartoffelcurry mit Frühlingszwiebeln 64
Kartoffel-Sauerkrautgulasch 65
Rote Betegemüse 67
Steckrübenragout 68
Überbackenes und Aufläufe 69
Auberginenröllchen 69
Gefüllte Auberginen mit Champignons 70
Gefüllte Auberginen mit Möhren und Quark 72
Überbackene Auberginen mit Ziegenkäse 75
Sommerliche Gemüse-Buchweizenpfanne 76
Buchweizen-Spinatauflauf mit Cashewkernen 77
Fenchelgratin mit Kräuterkruste 79
Griechische Tomaten 81
Gefüllte Kartoffeln mit Spinat 82
Kartoffel-Kokosgratin mit Ingwer 83
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen 84
Kräuterpolenta mit Schafskäse 85
Makkaroniauflauf mit Schafskäse 86
Moussaka 87
Paprika mit Polentafüllung 89
Pastinaken-Spinatgratin 90
Gefüllte Riesenchampignons 91
Rosenkohl-Möhrenquiche 93
Wirsingroulade mit Pesto 94
Zucchini-Tomatengemüse 96
Gefüllte Zucchini mit Schafskäse und Bulgur 97
Pfannengerichte und Gebratenes 98
Buchweizen-Spinatomelette mit Käse-Walnusssoße 98
Gebratenes Gemüse 100

Getreidebraten mit Soße 101
Grünkernbratlinge mit Käse überbacken 103
Hafer-Spinatbratlinge 104
Maisplätzchen 107
Möhren-Zucchinifladen mit Joghurtdip 108
Sauerkrautpuffer 110
Schafskäsefrikadellen 112
Sesamkartoffeln 114
Vollkornpfannkuchen mit zweierlei Gemüse-Käsefüllung 115
Zucchinipuffer 117
Reis-, Nudel- und Getreidegerichte 118
Bunte Buchweizen-Gemüsepfanne 118
Bunte Nudelpfanne 120
Chinapfanne mit Basmatireis 121
Gemüsepaella 123
Gemüserisotto 124
Hartweizenspaghetti in Tomaten-Grünkernsoße 125
Hirsotto mit Tomaten-Zwiebelsoße 126
Indische Naturreispfanne 128
Nudel-Bohnenpfanne 129
Spargel-Spinatpfanne mit Ingwer 130
Salate und Rohkost 131
Avocado-Zucchinisalat 131
Chicoréesalat 132
Feldsalat mit Linsensprossen 133
Fenchelsalat 134
Gemischter Salat mit Sanddornsoße 136
Kräuter-Spargelsalat 139
Bunter Linsensprossensalat 140
Möhrenjoghurt 141
Nachspeisen 142
Süße Avocadocreme 142
Bananen-Erdbeersalat 143
Hirse-Früchtecreme 144

Mandelflammeri mit Früchten 145
Obstsalat mit Dinkelsprossen 146
Orangencreme 147
Zimt-Pflaume 148

Literatur 149

Die Autorinnen 151

Bulgurmüsli

Zutaten (für 1 Person):
40 g Bulgur
90 ml Wasser
1 Prise Meersalz
1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
1 Orange oder Nektarine
1 kleine Banane
125 g Joghurt
1 EL Sahne
1 Msp gemahlene Vanille
1 TL Birnendicksaft

Zubereitung:
Den Bulgur in kaltes Wasser einrühren, eine Prise Salz zugeben und aufkochen, 2–5 Minuten zugedeckt köcheln lassen und anschließend 15–20 Minuten ausquellen lassen. Die Orange und die Banane schälen und klein schneiden. Das Obst mit Zitronensaft, Joghurt, Sahne, Vanillepulver und Dicksaft mischen. Den gekochten Bulgur unterrühren.

Bulgur ist ein Getreideerzeugnis aus Weizen. Der Weizen wird geschält, vorgekocht und wieder getrocknet. Danach wird das Korn grob oder fein mit einem „Grützeschneider“ zu Grütze geschnitten. Bulgur enthält verschiedene B-Vitamine, Vitamin E, Kalzium und Magnesium. Er ist gut verträglich und kalorienarm.

Vegetarisches Chili

Zutaten (für 4 Pers.):
1 kleine Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
80 g geschroteter Grünkern
2–3 EL Tomatenmark
400 g Tomaten
400 g Paprika, rot und gelb
200 g Kidneybohnen
Meersalz, Pfeffer
Cayennepfeffer

Zubereitung:
Die Pfanne oder den Topf mit Deckel auf halber Leistung der Platte 5–8 Minuten vorheizen, dann das Olivenöl dazugeben.
In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Beides zusammen mit dem geschroteten Grünkern in die Pfanne geben und andünsten. Die rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Die Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Kidneybohnen ebenfalls in die Pfanne geben. Wasser nach Bedarf und gewünschter Konsistenz dazugeben. Mit Meersalz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Tomatenmark abschmecken.

Das Chili ist durch die Tomaten reich an Lykopin, das entgiftet und die Zellen schützt. Aus gegarten bzw. verarbeiteten Tomaten kann der Körper mehr davon aufnehmen und verarbeiten als aus rohen. Paprika enthalten viele Vitamine, und die Bohnen sind ein guter pflanzlicher Eiweißlieferant. Mit dem Grünkern kommen Mineralstoffe wie Magnesium und Zink in den Eintopf.

Überbackene Auberginen mit Ziegenkäse

Zutaten (für 4 Personen):
1 Aubergine
¼ TL Meersalz
1 Msp Pfeffer
4 Tomaten
¼ Bund Thymian
1 ½ EL Olivenöl
20 g Ziegenmünster (wahlweise Fetakäse)

Zubereitung:
Aubergine waschen, putzen, in dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, grüne Stilansätze wegschneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Eine feuerfeste Form mit dem Olivenöl bestreichen. Die Auberginenscheiben in die Form legen und mit Thymian bestreuen. Darauf Tomatenscheiben legen und mit Thymian bestreuen. Anschließend mit Käse belegen und zum Abschluss wieder mit Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (150 °C Umluft) ca. 15 Minuten backen.

Tipp:
Statt Aubergine kann Zucchini verwendet werden. Diese Gemüsebeilage kann mit einer Tomatensoße und Vollkornreis oder Hirse gereicht werden.

Auberginen sind reich an Vitaminen und Spurenelementen. Tomaten schützen vor allem durch den Farbstoff Lycopin unsere Zellen vor Schäden. Es gilt als krebshemmend. Der Thymian ist reich an ätherischen Ölen, die verdauungsfördernd und antibakteriell wirken.

Nachspeisen

Süße Avocadocreme

Zutaten (für 4 Personen):
1 Avocado
1 Zitrone, frisch gepresst
2 EL Akazienhonig
1 Msp Zimt
1 Msp gemahlene Vanille
150 g Magerquark
1 Orangenscheibe pro Portion

Zubereitung:
Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben. Mit Zitronensaft, Honig, Zimt und Vanille vermengen und pürieren. Anschließend den Magerquark unterziehen.
Die Creme in Portionsgläser füllen und mit Orangenscheibe garnieren.

Tipp:
Saisonabhängig können Sie zum Garnieren statt der Orange auch Beerenfrüchte nehmen.

Diese kalorienreiche Nachspeise enthält viel Ölsäure, die eine cholesterinsenkende Wirkung hat. Avocado ist reich an Gluthation (entgiftend und zellschützend), Vitamin B6 und anderen wertvollen Inhaltsstoffen.

Vegetarisch vollwertig kochen

Unsere Nahrung sollte leicht und bekömmlich sein und vor allem mit viel Genuss zubereitet und verspeist werden.

Zusammen mit regelmäßiger Bewegung und einem gelassenen Umgang mit Stress fördert eine gesunde Ernährung die Selbstheilungskräfte und steht damit ganz im Zeichen moderner naturheilkundlicher Ordnungstherapie.

Neueste Erkenntnisse aus der Forschung zeigen: Mit einer Ernährung, die Elemente der Vollwertküche, der Mittelmeerküche und der asiatischen Kost verbindet, können wir unsere Gesundheit stärken und unser Befinden bei zahlreichen, insbesondere chronischen Krankheiten verbessern.

Lassen Sie sich von unserem Buch inspirieren, probieren Sie die Rezepte aus und nutzen Sie Nahrung für Ihre Gesundheit!

ISBN 978-3-945150-81-8

9 783945 150818