

Rezepte Gesundheitstag:

Forellencreme:

2 ger. Forellenfilets
200 g Frischkäse
2 kleine Gewürzgurken
einige Zweige Petersilie und Dill

Zitronensaft,
evtl. Meerrettich,
Salz und Pfeffer
Dillspitzen

mit 2 Gabeln zerzupfen, mit
mischen.
sehr fein hacken,
sehr fein hacken, beides mit der Creme
mischen. Mit

abschmecken, mit einigen
verzieren.

Linsenaufstrich:

$\frac{3}{4}$ Tasse rote Linsen
1 Teel. Bohnenkraut
1 Tasse Wasser

Mit

75 g Butter,
1 Tl. scharfem Senf,
 $\frac{1}{2}$ -1 Tl. Salz
 $\frac{1}{2}$ Tl. Thymian
1 Tl. Majoran
1 Tl. Thai-Curry
etwas Chili oder scharfem Paprikapulver

mit
und
aufkochen, ca. 5 min. kochen und
dann noch 15 min. ausquellen lassen.

und evtl.
mit dem Pürierstab zu einer cremigen
Masse verarbeiten.

Schafskäse- Bohnencreme:

1 kl. Dose weiße Bohnen
200 g Schafskäse
1 Knoblauchzehe
4 getrockneten Tomaten

Gemüsebrühe oder Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Paprika und Bohnenkraut

abtropfen lassen,
grob zerbröseln. Mit
und
fein pürieren. Sollte der Aufstrich zu
fest sein, kann man noch etwas
unterrühren. Mit

abschmecken.

Avocadocreme:

1 Bd. Frühlingszwiebeln

2 reife Avocados

2 El. Zitronensaft

200 g Frischkäse

Salz, Pfeffer

½ fein gehackten roten Chilischote

waschen, putzen, in feine Ringe schneiden.

halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch auslösen, sofort mit pürieren.

und Frühlingszwiebeln unterheben, mit und abschmecken.

Orientalischer Couscous- Salat: (8 Pers.)

1 Tasse Couscous

1 Tasse heißem Wasser

2 Tl. Gemüsebrühe

1 Schlangengurke

1 große rote Zwiebel

1 rote Paprikaschote

1 kl. Dose Mais

mit

übergießen,

dazugeben, durchrühren, quellen lassen.

der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen, klein schneiden.

putzen, in feine Ringe schneiden.

waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Alles zum Couscous geben. ebenfalls untermischen.

Für die Soße:

1 El. Gemüsebrühenpulver

5 El. heißem Wasser

1 El. Pesto,

3 El. Rotweinessig,

3 El. Olivenöl,

Salz, Pfeffer

etwas scharfem Senf

in

aflösen, in einen Becher geben. Mit

und

cremig rühren, über den Salat geben, alles gut durchmischen.

und

sehr fein hacken, unterheben.

zerbröseln, über den Salat geben.

2 Zweige frischen Dill

2 Zweige frische Minze

200 g Schafskäse

Cole slaw (amerikanischer Weißkohl- Möhren- Salat):

Eine Soße zubereiten aus

4 El. Apfelessig

2 El. Rohrohrzucker

1 Tasse Salatmayonnaise

1 Tasse Naturjoghurt.

1 kl. Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen, in sehr feine Streifen schneiden. Mit

½ Tl. Salz 5 min. kräftig durchkneten, damit er mürbe wird.

3 Möhren waschen, putzen, raspeln. Gemüse mit dem Dressing mischen, ca. ½ Stunde durchziehen lassen, mit

gehackten ungesalzene Erdnüssen garnieren.

Caprese am Stiel:

16 Kirschtomaten waschen, Stielansatz entfernen.

8 Minimozzarella abtropfen lassen. Abwechselnd mit

Basilikumblättern auf 8 Zahnstocher spießen. Mit

Salz und Pfeffer würzen.

1 El. Pesto mit

3 El. Olivenöl mischen, mit einem Löffel über die Spieße träufeln. Mit etwas Crema di balsamico dekorieren.

Apfelwölkchen (8 -10 Pers.)

50 g geh. Nüsse mit

2 El Rohrohrzucker unter Rühren in einer Pfanne karamellisieren lassen. Zum Abkühlen auf Backpapier geben.

100 g Amaretti zerbröseln, abwechselnd mit

2 Gläsern Apfelmark (ungezuckertes Apfelmus; Penny, Rewe, Bioladen) in eine Schüssel schichten.

200 g Sahne mit

1 Prise Vanille steif schlagen, wolkenartig auf die Speise geben. Vor dem Servieren mit dem Krokant bestreuen.

Westf. Götterspeise: (12 Pers.)

4 Sch. Pumpernickel	zerbröseln, mit
100 g gehackten Nüssen	in einer Pfanne leicht anrösten. Vom Herd nehmen, Brösel in eine Schüssel geben, mit übergießen, ziehen lassen.
4 El. Kirschwasser	
500 g Magerquark,	
200 g Schmand und	
500 g Vanillejoghurt	in einer Schüssel verrühren, evtl. mit
Agavendicksaft	und
gemahlener Vanille	abschmecken.
1 Gläser Rote Grütze	bereitstellen. Jeweils Quarkmasse, rote Grütze und Brösel in Gläser oder eine große Schüssel schichten, bis die Masse aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollten Brösel sein. Möglichst 30 min. ziehen lassen. Mit
Puderzucker	überstäuben.

Mixgetränk „Erdbeerblüte“:

250-300 g Erdbeeren	waschen, putzen (evtl. TK), mit
500 ml Vanillejoghurt	und
1 l Apfelsaft	im Mixer pürieren.

Viel Spaß beim Zubereiten und guten Appetit wünscht Ihnen

© Annette Alfermann

Gesundheitstrainerin (UGB),
ärztl. gepr. Fastenleiterin (UGB),
empfohlen vom Netzwerk Gesunde Ernährung (www.total-neutral.net)
Kolpingstraße , 59368 Werne
Tel.: 02389/534896;
mail: alfermanns@t-online.de

Draußen essen- ein Sommervergnügen!

Marinaden:

Asia- Marinade:

1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen, fein reiben. Mit
2 El. Sesamöl
3 El. Sojasoße
2 El. Honig
Saft von ½ Zitrone,
2 fein gehackten Knoblauchzehen,
1 fein geschnittenen entkernten Chilischote vermischen, Grillgut darin
einlegen, 1-2 Stunden ziehen lassen, vor dem
Grillen leicht abtupfen.

Eignet sich für helles Fleisch oder Gemüse (Auberginenscheiben, Zucchini-scheiben, Pilze)

Kokos- Marinade:

400 ml Kokosmilch mit
2 Tl. grob zerstoßenen roten Pfefferbeeren,
2-3 El. Limettensaft,
1/2 Tl. Meersalz,
1 Tl. Thai-Curry,
2 El. süße Chilisoße vermischen, Grillgut darin einlegen.

Für helles Fleisch (Geflügel, Kalb), aber auch für mit Schinkenspeck umwickelte (Koch-)Bananen oder Fisch.

Kräutermarinade:

1 El. Rosmarinnadeln fein hacken,
1 El. Thymianblättchen abzupfen, mit
1 durchgepressten Knoblauchzehe,
2 Tl. Pesto,
1 Tl. Gemüsebrühenpulver,
100 ml Wasser,
6 El. Olivenöl vermischen, Grillgut damit bestreichen und
ziehen lassen.

Für Fleisch und Gemüse geeignet

Grillsoßen:

Aioli:

2 Knoblauchzehen
Saft von ½ Zitrone
100 g Salatmayonnaise
100 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer
einer Prise Zucker

sehr fein hacken oder pressen, mit

gut verrühren. Mit
und
abschmecken.



Currysoße:

1 Becher Schmand
200g Frischkäse
1 Tl. Senf,
1 Tl. Curry
1 El. Sojasoße
2 El. trocken angeröstete, fein gehackte Cashewkerne
2 fein geschnittene Frühlingszwiebeln unterheben, mit
Salz, Pfeffer
etwas Knoblauch

mit
glatt rühren.
und
zugeben, verrühren.
und
und evtl.
abschmecken.

Zwiebelkonfitüre:

400 g Schalotten
2 El. Olivenöl
50 ml Rotweinessig
50 g Rohrohrzucker,
200 ml Portwein
100 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 Sternanis
Salz und Pfeffer

in Stifte schneiden, in
goldgelb dünsten, mit
ablöschen.
und
dazu geben,
und
zufügen und das Ganze bei kleiner Hitze um
die Hälfte einkochen. Kräftig mit
würzen.

Salate:

Cole slaw (amerikanischer Weißkohl- Möhren- Salat):

Eine Soße zubereiten aus
4 El. Apfelessig
2 El. Rohrohrzucker
1 Tasse Salatmayonnaise
1 Tasse Naturjoghurt.

1 kl. Weißkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen, in sehr feine Streifen schneiden. Mit
 ½ Tl. Salz 5 min. kräftig durchkneten, damit er mürbe wird.
 3 Möhren waschen, putzen, raspeln. Gemüse mit dem Dressing mischen, ca. ½ Stunde durchziehen lassen, mit trocken angerösteten Cashewkernen garnieren.

Auch lecker und etwas feiner mit Spitzkohl.

Caprese am Stiel:

16 Kirschtomaten waschen, Stielansatz entfernen.
 8 Mini- Mozzarella abtropfen lassen. Abwechselnd mit Basilikumblättern auf 8 Zahnstocher spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 1 El. Pesto mit
 3 El. Olivenöl mischen, mit einem Löffel über die Spieße träufeln. Evtl. mit etwas Crema di balsamico dekorieren.

Orientalischer Couscous- Salat: (8 Pers.)

1 Tasse Couscous mit
 1 Tasse heißem Wasser übergießen,
 2 Tl. Gemüsebrühe dazugeben, durchrühren, quellen lassen.
 1 Schlangengurke der Länge nach vierteln, die Kerne entfernen, klein schneiden
 1 große rote Zwiebel putzen, in feine Ringe schneiden.
 1 rote Paprikaschote waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Alles zum Couscous geben.
 4 El. Mais ebenfalls untermischen.



Für die Soße:

1 El. Gemüsebrühenpulver in
 5 El. heißem Wasser auflösen, in einen Becher geben. Mit
 1 El. Pesto,
 3 El. Rotweinessig,
 3 El. Olivenöl,
 Salz, Pfeffer und
 etwas scharfem Senf cremig rühren, über den Salat geben, alles gut durchmischen.
 2 Zweige frischen Dill und
 2 Zweige frische Minze sehr fein hacken, unterheben.
 100 g Schafskäse zerbröseln, über dem Salat verteilen.

Grillgut:

Puten- Saltimbocca: pro Person

1 kleines Putenschnitzel mit dem Nudelholz flach walzen. Mit
Kräutermarinade bestreichen, zusammenklappen, mit
Salz und Pfeffer würzen, mit
1 Salbeiblatt belegen und mit
1 Scheibe Schinkenspeck umwickeln. Mit
Zahnstocher zusammenstecken. Von jeder Seite je nach Dicke 5-10
min. grillen.

Hähnchenbrustfilets:

Kleine Hähnchenfilets längs halbieren, zieharmonikaförmig auf Spieße
fädeln. Mit
Asiamarinade einlegen, vor dem Grillen etwas abtupfen, garen.

Lachsschnitten:

Lachsfilet (frisch oder TK) in Scheiben schneiden, in
Kokosmarinade einlegen, ziehen lassen. In
Kochpergament wickeln, in ca. 15 min. garen.
Evtl. Grillschale (Edelstahl) unterlegen. Auch spezielle Fischzangen sind gut geeignet,
dann kann man aufs Pergament verzichten.

Schafskäse- Kartoffel-Gratin:

Pro Person

1 große, in Scheiben geschnittene Pellkartoffel mit
50g Schafskäse (z.B. Salakis) auf ein Stück Kochpergament (gefettetes
Butterbrotpapier, Backpapier) legen. Mit
etwas Olivenöl beträufeln, mit
Salz und Pfeffer würzen, mit
getrockneten Mittelmeerkräutern bestreuen.
1 halbtrockene Tomate und
eine geviertelte Frühlingszwiebel dazu legen.
Das Ganze wie ein Bonbon gut verschließen, auf Alufolie ca. 15 min. garen.
Vorsichtig öffnen!!
Lecker mit der Zwiebelkonfitüre.

Speckkartoffel mit Gemüse (4 Pers.):

8 kleine frische Kartoffeln gründlich waschen, kochen, nach dem Abkühlen pellen.
Mit je 1 Scheibe lufttrockenem Schinkenspeck umwickeln, abwechselnd mit
Gemüsestückchen (Champignons, Paprikastücke, Zucchinischeiben, Gemüsezwiebel)
auf Spieße (oder Rosmarinzweige) stecken,
salzen, pfeffern, rundherum goldgelb grillen. Lecker mit Aioli.

Desserts:

Grillbanane:

Pro Person

1 Banane in der Schale grillen, bis die Schale schwarz ist. Vorsichtig auf dem Teller ausspellen, mit Ahornsirup beträufeln, mit gehackten, trocken angerösteten Haselnüssen bestreuen.

Gratinierter Pfirsich

Amaretti zerbröseln. Pro Person
1 (Weinberg) Pfirsich (Kern vorher auslösen) auf ein Stück Kochpergament setzen,
zerbröselte Amaretti darauf verteilen, mit
etwas Nussöl beträufeln. Papier fest verschließen, 10 min. auf dem Grill auf Edelstahlgrillschale erhitzen. Päckchen vorsichtig öffnen! Mit
je 1 Kugel Vanilleeis servieren

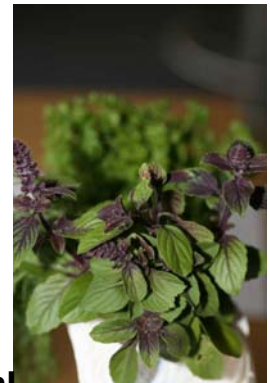
Auf dieselbe Art kann man auch aus Obstresten Obstsalat im Päckchen zubereiten. Anstelle von Vanilleeis geht auch griechischer Sahnejoghurt oder eiskalte Vanillesoße. Auch lecker: nach dem Grillen mit etwas Rum beträufeln und flambieren.

Getränk:

Beeren- Kräuterbowle:

500 g gemischte Beeren waschen, in ein Bowlegefäß geben. Mit 4 El Agavendicksaft (alternativ Ahornsirup oder Akazienhonig), 2 Zweigen Minze und ½ Bund Basilikum in 2 Fl. Weißwein ansetzen, mind. 30 min. ziehen lassen. Mit 2 Fl. Mineralwasser oder Sekt auffüllen.

Für Autofahrer und Kinder statt Weißwein Ginger Ale nehmen!



Ein gutes Gelingen, viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit wünscht Ihnen

©Annette Alfermann

Gesundheitstrainerin (UGB),
ärztl. gepr. Fastenleiterin (UGB)
empfohlen vom Netzwerk Gesunde Ernährung
(www.total-neutral.net)
Kolpingstraße 3
59368 Werne
Tel.: 02389/534896
mail: alfermanns@t-online.de