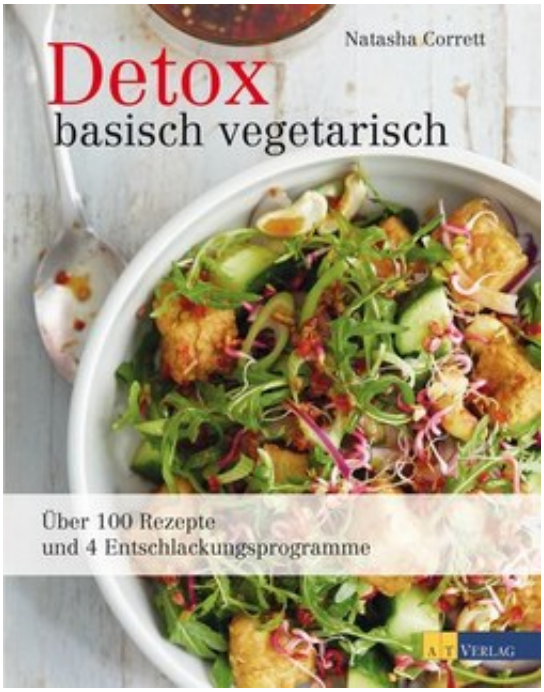
Natasha Corrett
Detox basisch vegetarisch

Reading excerpt

Detox basisch vegetarisch
of Natasha Corrett
Publisher: AT Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b20426

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Karottennudeln mit Avocadosauce

Dieses Gericht wirkt wunderbar entschlackend und ist dazu noch extrem basisch - also zwei Fliegen mit einer Klappe. Ganz besonders mag ich auch die cremige Avocadosauce; sie macht aus ein paar schlichten Zutaten eine köstliche Mahlzeit.

Für 2 Portionen
2-3 Karotten
2 reife Avocados
Saft von 1 Zitrone
1 EL süßes Miso
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
1 Prise Himalajasalz
1/2 kleine rote Zwiebel
1/2Bund Koriander, gehackt
40 g Erbsensprossen

Zum Garnieren:
Kürbiskerne, mit Tamari geröstet (siehe Seite 78)
fein abgeriebene Schale von 1 Limette
1 EL Kürbiskernöl

Die Karotten schälen, mit dem Spiralschneider in lange dünne Streifen schneiden (siehe Seite 66) und in eine Schüssel geben.
Die Avocados schälen und grob hacken. Mit Zitronensaft, Miso, Knoblauch und Salz in den Mixer geben und ganz glatt pürieren.
Die Avocadosauce über die Karottennudeln geben und gut mischen (das geht meiner Meinung nach am besten mit den Händen). Zwiebel und Koriander fein hacken und unterrühren.
Die Erbsensprossen auf zwei Teller verteilen, die Karottennudeln darauf anrichten. Mit den gerösteten Kürbiskernen und der Limettenschale bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Leseprobe von N. Corrett, „Detox basisch vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von N. Corrett, „Detox basisch vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Pfifferlingstopf

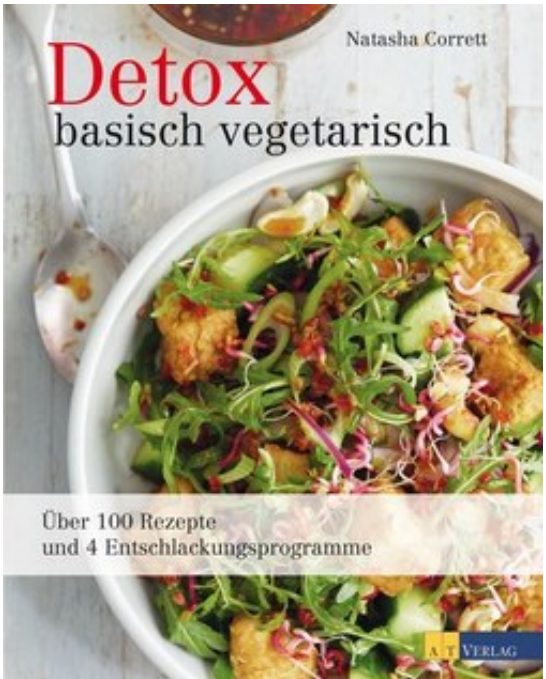
Pilze gehören zu den besten Heilpflanzen der Natur. Der Glänzende Lackporling oder Reishi-Pilz gilt als König unter ihnen; er stärkt das Immunsystem und hilft, Krankheiten abzuwehren. Pilze enthalten außerdem reichlich Vitamin D, das Menschen in sonnenärmeren Klimazonen häufig fehlt, aber wichtig für gesunde Knochen ist. In diesem wärmenden, aufbauenden Gericht übernehmen Pilze die Hauptrolle, und Sie können von ihren hilfreichen Eigenschaften nur profitieren.

Für 2-3 Portionen
10 g getrocknete Steinpilze
500 ml warmes Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 Stangen Staudensellerie
225 g Zucchini
200 g Pfifferlinge
1 EL Sonnenblumenöl
fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
75 g Spinat
4 EL glatte Petersilie, fein gehackt
1/4 TL Himalajasalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
harter Schafskäse, gerieben, zum Garnieren

Die Steinpilze in einer kleinen Schüssel im warmen Wasser einweichen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch hacken, den Stangensellerie in 1 cm große Stücke, die Zucchini in 2-3 cm große Würfel schneiden, große Pfifferlinge halbieren.
Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 3-5 Minuten darin glasig dünsten. Dann den Sellerie und die Zitronenschale dazugeben und weiter dünsten, bis sie weich werden.
Die Steinpilze abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Größere Pilze bei Bedarf in 1-2 cm große Stücke schneiden, in den Topf geben und weitere 3 Minuten mitdünsten. Die Zucchini, die Pfifferlinge und den Spinat vorsichtig unterrühren, dann das Einweichwasser der Steinpilze zugießen und 3-4 Minuten köcheln lassen, bis alles Gemüse weich ist. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft, die Petersilie und die Gewürze unterrühren. Mit fein geriebenem Schafskäse wie Manchego oder Pecorino bestreut servieren.

Leseprobe von N. Corrett, „Detox basisch vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von N. Corrett, „Detox basisch vegetarisch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Natasha Corrett

Detox basisch vegetarisch

Über 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme

256 pages, hb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com