

# Beliveau / Gingras

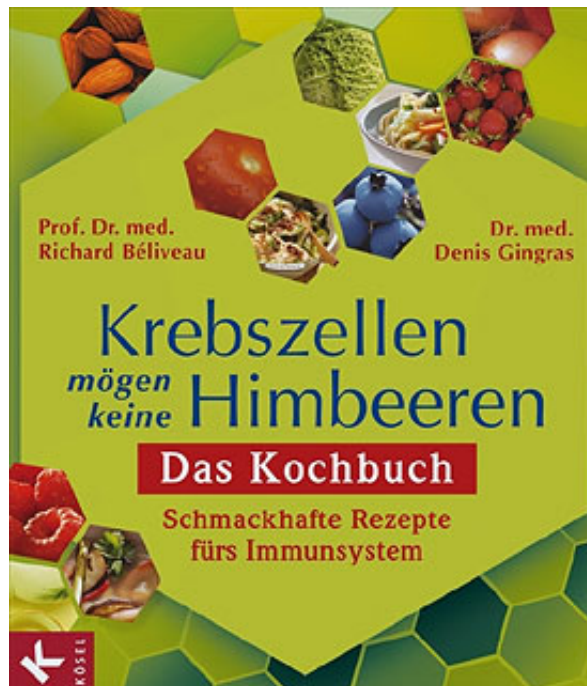
## Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch

Reading excerpt

[Krebszellen mögen keine Himbeeren. Das Kochbuch](#)

of [Beliveau / Gingras](#)

Publisher: Kösel Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b5415>

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](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Rührkuchen mit Blaubeeren

Vorbereitungszeit: 1 h 15  
Schwierigkeit: mittel

1 Kuchen

200 g Zucker  
175 ml Olivenöl  
2 Eier  
100 g Mehl  
300 g Weizenkleie  
Blaubeeren

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Zucker und Olivenöl in einer Schüssel schaumig schlagen.

Die Eier nacheinander unterschlagen.

Mehl und Weizenkleie hinzufügen und gut vermischen.

Die Blaubeeren zugeben und vorsichtig umrühren.

In eine gefettete und mit Mehl bestäubte Kastenform von 25 x 11 cm füllen.

35 bis 40 Minuten im Ofen backen.

Vor dem Herausnehmen aus der Form 10 Minuten darin auskühlen lassen.

**Philippe Castel, von seinen Kollegen zum gesundheitsbewussten Küchenchef des Jahres 2004 gewählt**

# Cranberry-Gelee mit Ahornsirup und

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Schwierigkeit: Vier Portionen  
einfach

*Man entfernt die Schale von Zitrusfrüchten mit Hilfe eines Zitruschälers (Zestenreißers) oder eines einfachen Gemüsemessers. Es ist wichtig, sie gut von der darunter liegenden weißen Schale zu trennen, die einen bitteren Geschmack hat. Vergessen Sie nicht, die Frucht davor gründlich zu waschen.*

300 g Cranberries  
175 ml dunkler Ahornsirup  
Schale einer Orange  
2 Orangen in Spalten

Die Cranberries mit dem Ahornsirup aufkochen.

Die Schale hinzufügen und die Hitze reduzieren. 10 Minuten im offenen Topf köcheln lassen.

Die Orangen hinzufügen und 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

**Eric Harvey, Lehrkoch an der Ecole hôtelière (Hotelfachschule; Anm.d. Übers.) de la Capitale in Quebec**

# Joghurt-Smoothie mit Waldbeeren

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Schwierigkeit: einfach

6 Portionen

*Mit diesem erfrischenden und nahrhaften Getränk machen Sie sich die krebshemmende Wirkung aller Waldbeeren zunutze.*

110g Erdbeeren  
100g Himbeeren  
75 g Cranberries  
75g Blaubeeren  
1 Banane  
70g Honig  
300g Naturjoghurt

#### Garnitur

6 Physalis  
6 Blätter frische Minze

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mixer pürieren.

In Weingläser gießen und jede Portion mit einer Physalis und einem Minzeblatt garnieren.

**Jean-Pierre Cloutier, Chef koch und Besitzer des Cafe-RestaurantduMusee in Quebec**

# Vegetarische Pastete mit Tofu und Linsen

Vorbereitungszeit: 1 h 30  
Schwierigkeit: einfach

4 Portionen

*Diese Pastete schmeckt ausgezeichnet mit einer Tomatensauce. Als Beilage eignet sich ein Spinat-, Endivien- oder Kopfsalat.*

110g Linsen aus der Dose, gewaschen  
und abgetropft  
260 g fester Tofu, gerieben  
20 g Weizenkleie  
10 g Petersilie, gehackt  
40 g Zwiebein, fein gehackt  
50 g Champignons, fein gehackt  
2 EL Dijonsenf  
3 Eier  
60 ml Sojasauce 2  
Knoblauchzehen, gehackt  
¼ TL schwarzer Pfeffer 1 TL  
gemahlene Kurkuma

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Brotbackform mit 23 x 12 cm (kleine Kastenform von 25 cm Länge) mit Olivenöl einfetten.

Die Linsen im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Die Linsen in einer großen Schüssel mit allen übrigen Zutaten vermengen.

Die Masse mit den Händen fest in die Form drücken.

Etwas eine Stunde im Ofen backen. Vor dem Entfernen aus der Form 10 Minuten abkühlen lassen.

**Marlene Gagnon, Lehrköchin an der Ecole hôtelière de la Capitale in Quebec**

Joghurt-Smoothie mit Waldbeeren  
Vegetarische Pastete

Süße und salzige Snacks

# Misosuppe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten  
Schwierigkeit: mittel

6 Portionen

*Miso ist eine fermentierte Sojapaste, die reich an Isoflavonen ist. Es gibt verschiedene Qualitäten, ihre Farbe variiert zwischen weiß und rot. In Japan wird diese kalorienarme Suppe täglich morgens, mittags und abends gegessen. Man kann Miso mindestens ein Jahr lang an einem trockenen und kühlen Ort aufbewahren. Gai Lan (oder Kai Lan) wird auch als »chinesischer Brokkoli« bezeichnet, auch wenn er nicht wirklich zur Brokkoli-Familie gehört. Seine langen Blätter sind dunkelgrün und seine Stiele sehr dünn.*

25 g Wakame- oder Arame-Algen  
ein Spritzer Olivenöl  
120g Gai Lan (chinesischer Brokkoli) oder Grünkohl,  
in feine Streifen geschnitten  
12 frische Shiitake, gehackt  
2l Hühnerbrühe  
3 EL rote Misopaste  
3 Lauchzwiebeln, klein gehackt

Die Algen 5 bis 10 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Den Gai Lan und die Shiitake 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Brühe hineingießen, die abgetropften Algen hinzufügen und 10 Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt simmern lassen.

Die Misopaste in etwas Bouillon auflösen und in die Suppe geben. Die Lauchzwiebeln hinzufügen und servieren.

**Jean-Pierre Cloutier, Küchenchef und Besitzer des**

*Cafe-restourontduMuseum in Quebec*

# Dashi

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Schwierigkeit: einfach

1 Liter

*Dashi ist eine japanische Brühe auf Algenbasis. Man kann sie zur Zubereitung von Suppen, Vinaigrettes, Saucen und zahlreichen anderen Rezepten benutzen.*

*Kombu-Algen werden von den Japanern sehr geschätzt und großzügig in Bouillons und als Garnitur verwenden. Sie haben die Form einer Platte mit gewellten Rändern.*

1 l Wasser  
2 TL Kombu-Algen  
2 EL Bonitoflocken

Das Wasser mit den Algen in einem großen Topf langsam erhitzen.

Kurz vor dem Siedepunkt die Algen herausnehmen und die Bonitoflocken hineinschütten.

Die Platte ausschalten und die Flocken langsam auf den Topfboden sinken lassen.

Die Brühe durch ein Sieb passieren und servieren.

**Susan Sylvester, Lehrköchin an der École hôtelière de la Capitale in Quebec**

# Pochierte Lachsschnitzel in Weißweinsauce

Vorbereitungszeit: 30 Minuten Schwierigkeit: **4 Portionen**  
mittel

*Diese Lachsschnitzel schmecken herrlich mit einem guten Duftreis.*

4 Lachsschnitzel  
Schale einer halben Orange  
80 ml Weißwein

## *Zitronen-Orangen-Butter*

frisch gepresster Saft einer Orange  
frisch gepresster Saft einer Zitrone  
2 EL klein geschnittene Schalotten  
2 EL Honig  
1 EL Maisstärke  
175 ml Sahne mit 15 % Fettgehalt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Orangen- und Zitronensaft in einen Topf gießen. Die Schalotten und den Honig hinzufügen. Bei mittlerer bis starker Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.

Die Maisstärke in der Sahne auflösen. Die Mischung in den Topf gießen und 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Eine ofenfeste Grillpfanne oder eine Quicheform einfetten. Die Lachsschnitzel darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft und den Wein hinzufügen. Mit Alufolie abdecken.

10 bis 15 Minuten im Ofen dünsten, bis der Lachs die gewünschte Garstufe erreicht hat. Mit der Zitronen-Orangen-Creme überziehen und sofort servieren.

**H** Christophe Alary, Lehrkoch an der *École hôtelière de la Capitale* in Quebec, von seinen Kollegen zum Koch des Jahres 2004 gewählt.

Teil III Rezepte

183

# Gegrillte Makrele

auf japanische Art

Vorbereitungszeit: 30 Minuten  
Schwierigkeit: mittel

4 Portionen

4 kleine Makrelen  
Salz  
1 Zitrone, geviertelt  
1 Gurke, in feinen Streifen  
4 Kopfsalatblätter  
1 Tomate, geviertelt  
Daikon (milder japanischer Rettich),  
fein gerieben  
Sojasauce

Die Fische ausnehmen und säubern. Mit einem scharfen Küchenmesser die Haut vorsichtig längs, dann quer einschneiden und leicht salzen.

Die Fische mit der Haut nach unten auf den Rost legen und grillen, bis sie zu Dreiviertel gar sind. Mit einem Küchenheber umdrehen und nach Geschmack fertig grillen.

Auf Portionstellern anrichten. Jede Portion mit einem Zitronenviertel, einem Viertel der Gurkenstreifen, einem Kopfsalatblatt und einem Tomatenviertel garnieren.

Ein kleines Häufchen geriebenen Daikon hinzufügen und vor dem Servieren mit ein paar Tropfen Sojasauce garnieren.

**Joe Nagata, Küchenchef des japanischen Restaurants  
Ginko in Quebec**

Lachsschnitzel

Haupt-  
gericht\*

G  
e  
g

# Gegrillter grüner Spargel

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Schwierigkeit: einfach

4 Portionen

*Wenn Sie kein Sel de Guerande zur Hand haben, tut es auch normales Salz. Heben Sie die harten Spargelteile auf und verwenden Sie sie später in einer Spargelsuppe.*

1 Bund frischer grüner Spargel  
1 EL Olivenöl  
Sel de Guerande  
Pfeffer aus der Mühle

Den Grill im Herd vorheizen.

Den Spargel unter fließendem kaltem Wasser waschen. Die Stangen zwischen weichem und hartem Teil auseinanderbrechen. Gründlich abtrocknen.

Die Spargelspitzen in eine verschließbare Plastiktüte legen und das Olivenöl hinzufügen. Die Tüte fest verschließen und hin und her schwenken, damit das Öl sich überall verteilt.

Die Spargelspitzen aus der Tüte holen und nebeneinander auf ein Backblech legen.

Auf der oberen Schiene ca. 8 Minuten grillen, bis sie leicht braun zu werden beginnen, dabei nach der Hälfte der Zeit umdrehen.

Das Blech aus dem Ofen holen. Die Spargelspitzen mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Richard Beliveau



# Geschmorter Rosenkohl

Vorbereitungszeit: 1 Stunde  
Schwierigkeit: einfach

4 bis 6 Portionen

1 kg Rosenkohl, gewaschen und getrocknet  
60 ml Olivenöl  
2 TL gemahlene Kurkuma Salz  
und Pfeffer aus der Mühle

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Mit einem scharfen kleinen Messer jeden Rosenkohl an der Unterseite (am Strunk) kreuzförmig einschneiden.

Den Rosenkohl in eine verschließbare Plastiktüte legen. Olivenöl und Kurkuma hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tüte verschließen und gut schütteln, damit die Marinade sich gleichmäßig verteilt.

Die Rosenkohlröschen aus der Tüte holen und nebeneinander auf ein Backblech legen.

Mit Alufolie abdecken und ca. 40 Minuten garen, bis sie weich sind.

Richard Beliveau



Beliveau / Gingras

[Krebszellen mögen keine Himbeeren.](#)  
[Das Kochbuch](#)

Das Kochbuch: Schmackhafte Rezepte  
fürs Immunsystem

272 pages, hb  
publication 2008



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)