

Stefanie Sigwart

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Reading excerpt

[Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit](#)

of [Stefanie Sigwart](#)

Publisher: Sigwart Stefanie



<http://www.narayana-verlag.com/b15590>

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>



Broccoli-Pilznudeln mit Mandelcarbonara

Rezept für 2 Portionen



Zutaten:

200 g	Maisnudeln nach Wahl
100g	Steinchampignons
250g	Broccoli
½	Zwiebel
600 ml	Gemüsebrühe
¼ l	Soja- oder Reismilch
1 EL	Sahne oder Sojacreme
1-2 EL	Maismehl oder 2 gekochte Kartoffeln
1 TL	Kräutersalz oder Gemüsebrühe, instant
½ TL	Knoblauch Sojasoße (Tamari) nach Geschmack
40 g	Mandelsplitter

Zubereitung:

Die Nudeln in Brühe bissfest kochen. Zwiebelwürfel, Schinkenwürfel, Broccoliröschen und Strunkstückchen mitkochen. Elf Minuten garen, Nudeln und Gemüse mit Sieb herausheben. Das Maismehl in Reis- oder Sojamilch anrühren, den Sud damit binden und einmal aufkochen oder die Kartoffeln mit etwas Sud und Sojamilch mixen. Alles würzen und gut abschmecken. Die Soße über Nudeln und Gemüse gießen und mit fettlos gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Abwandlung:

- Mandelsplitter durch Katenschinken 1:1 ersetzen, und 2 EL Olivenöl zugeben!

Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	640	KH	64 g
kJ	1423	Ca	325 mg
Eiweiß	18 g	Mg	141 mg
Fett	10 g	Vit. C	179 mg

Röstkartoffeln mit Tomaten und Oliven

Rezept für 1 Portion



Zutaten:

250 g gekochte Kartoffeln
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1 EL Oliven- oder Rapsöl
 60g Cocktailtomaten
 60g Oliven mit Mandeln
 gefüllt
 1 EL Petersilie
 ½ TL Thymian und Majoran
 Salz, Pfeffer,
 Grillgewürz

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln (evtl. mit Schale) grob Würfeln und mit gehackten Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Zuletzt die Gewürze, Tomaten und Oliven untermischen. Direkt servieren.

Abwandlung:

- 80 g Tofuschnitte oder
- Fischfilet oder
- Hühnerbrust gegrillt dazugeben.

Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	378	Ballaststoffe	9 g
kJ	1582	Ca	137 mg
Eiweiß	10 g	Mg	91 mg
Fett	24 g	Vit. C	80 mg
KH	46 g		



Stefanie Sigwart

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Darmstörungen, Entzündungen und
Azidose natürlich behandeln

160 pages, hb
publication 2013



order

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