Johanna Budwig Dr.
Öl-Eiweiß-Kost

Reading excerpt

Öl-Eiweiß-Kost
of Johanna Budwig Dr.
Publisher: Sensei Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b15885

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

Dalmatinischer Reis

*1 Tasse Reis * 1 Tasse Wasser*
*2 Knoblauchzehen * 2 Esslöffel Oleolux*
*½ Teelöffel Kräutersalz * 1 Teelöffel Paprika*
½ Teelöffel Pfeffer

In einer Stielpfanne bringt man das Oleolux zum Schmelzen, gibt sofort die Knoblauchzehe hinein sowie Salz, Pfeffer, Paprika und anschl. den Vollreis. Unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel wird der Reis höchstens ½ Min. lang erhitzt. Nun gibt man diesen Reis in etwa 2 Tassen bereitstehendes kochendes Wasser. In wenigen Minuten ist der Reis schon gut gegart, so dass man die elektrische Platte abstellen kann und den Reis noch nachquellen lässt.

Dieser dalmatinische Reis kann ohne weiteres mit Wasser zur Suppe verdünnt werden. In diesem Fall ist die Zugabe von 2–3 Esslöffeln Milch zur Abrundung des Geschmacks zweckmäßig.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kartoffeln mit Knoblauch

*500 g gekochte Kartoffeln * 125 g Oleolux*
*3 Knoblauchzehen * ½ Teelöffel Kräutersalz*
2 Esslöffel Milch oder Dosenmilch

Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in kleine Stücke zerschnitten. In einer Stielpfanne, die vorgewärmt wurde, bringt man 125 g Oleolux zum Schmelzen und gibt dann die zerdrückten Knoblauchzehen in das warme Fett. Es darf nur sehr kurz, nicht über die helle Bräunung des Knoblauchs hinaus erhitzt werden. Sofort gibt man dann die vorher zerkleinerten Kartoffeln in dieses Fett, schmeckt mit Kräutersalz ab, vermischt gut und fügt zum Schluss, in die gut heiße Masse, 2 Esslöffel Milch hinzu. Nach gutem Verrühren sollte möglichst bald serviert werden.

Diese herzhafte Beilage ist ausgezeichnet zu einem Gemüse, welches nicht zu stark gewürzt ist, z. B. zu Fenchel, Gurkengemüse, schwach gewürztem Spinat usw. Auch zu Salaten ist diese Kartoffelbeilage gut geeignet.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Rosenkohl mit Majoran

500 g Rosenkohl
2 Esslöffel Shoyu
1 Esslöffel Majoran
2 Esslöffel Oleolux

Die geputzten und zerkleinerten Rosenköhlchen werden in kochendes Wasser gegeben und kurze Zeit gegart (10 Minuten genügen). Man gießt das Wasser ab und gibt nun Oleolux, Majoran und Shoyu in den heißen Topf und schwenkt kräftig um und serviert sofort.

Diese Zubereitung ist besonders schmackhaft, weil die von außen sehr herzhaft abgeschmeckten Rosenköhlchen, im Innern ohne Salz zubereitet, eine besonders interessante Beilage zur Gemüseplatte darstellen.

Leseprobe von J. Budwig, „Öl-Eiweiß-Kost“
Herausgeber: Sensei Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Johanna Budwig Dr.

Öl-Eiweiß-Kost

Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch der weltbekannten Krebsforscherin

180 pages, spiral binding
publication 2013

order

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