

# Susanne Bihlmaier

## Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Reading excerpt

[Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich](#)

of [Susanne Bihlmaier](#)

Publisher: Hädecke Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b15641>

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>



*Diese grüne Sauce ist ein wahrer Kombikünstler, dazu noch effektiv gegen Entzündungen und sie sorgt für freie Gefäße.*

## Brokkoli-Ingwer-Sauce

für 4–6 Portionen

500 g **Brokkoli**  
1 große **Pastinaken-** oder **Petersilienwurzel**  
1 große oder 2 mittlere **Kartoffeln**  
2 cm **frischer Ingwer**, geschält  
1 l **Bio-Gemüsebrühe**  
je 1 Prise **Pfeffer** und **Chilipulver**  
¼–½ TL **Kurkuma**  
½–1 TL **Gomasio** (Seite 28)

- ☉ Gemüse waschen, Pastinaken und Kartoffeln schälen. Brokkoli-Röschen abschneiden, Brokkoli-Strunk, Pastinaken und Kartoffel grob auf der Rohkostreibe oder mit dem Pommes-Einsatz des Gemüsehobels raffeln. Ingwer auf einer Glasreibe sehr fein reiben.
- ☉ Geraffeltes Gemüse in der kochenden Gemüsebrühe acht bis zehn Minuten garen. Dann Brokkoli-Röschen, Ingwer und Gewürze dazugeben und weitere fünf Minuten kochen lassen.
- ☉ Zum Schluss einen Teil des Gemüses mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce mixen, mit den übrigen Gemüsestückchen z.B. unter Dinkelspaghetti heben.



Die Konsistenz der grünen Sauce wird durch die Kartoffelmenge bestimmt – je mehr Kartoffeln, umso sämiger.

Petersilienwurzel schmeckt dominanter, die sanftere Pastinake harmonisiert mit den Kartoffeln den Geschmack.

Die Sauce passt zu Vollkornnudeln, Sellerie-Medaillons (Seite 96), Hirse und Gemüse. Mit etwas Gemüsebrühe verdünnt, können Sie sie als Suppe servieren – da lohnt es sich, die doppelte Menge zuzubereiten.

Genuss-Variationen: Nach Ende der Kochzeit saure Sojasahne unterrühren und mit Mandelblättchen bestreuen. Sesammus (Tahin) oder Mandelmus untermischen.



Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe des Gemüses sind antikrebs-aktiv, unterstützen das Gehirn und liefern wertvolle komplexe, blutzuckerregulierende Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Ergänzt werden sie durch die antikrebs-aktiven und anti-entzündlichen Kräfte von Ingwer und Kurkuma.

Nach der TCM wirken die Gemüsearten des Elements Erde neutral bis leicht erfrischend und die Mitte stützend.

TCM-Element  
und  
-Temperatur



**40 · VOLLES KORN VORAUSS**

Leseprobe von S. Bihlmaier, „Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich“

Herausgeber: Hädecke Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von S. Bihlmaier, „Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich“  
Herausgeber: Hädecke Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Das Rezept für den Ferrari im Gesundheits-Fuhrpark!

# Tomatensuppe

für 4 Portionen, ergibt ca. 1½ l

- ½–1 **Zwiebel**, geschält  
3 EL **Olivenöl**  
1,6 kg **Tomaten**, in Stücken aus dem Glas  
1 kleine **Knoblauchzehe**  
¼ TL **Pfefferpulver**  
½ TL **Kurkuma**  
1 Msp **Chilipulver**  
1 TL **Kräutersalz**; alternativ **Hildegard Gewürzsalz**  
2 TL **Gomasio** (Seite 28) nach Geschmack: **frische, fein gehackte Kräuter** (**Petersilie, Oregano, Rosmarin, Basilikum**)
- ☉ Zwiebel mit dem Apfelstifteinsatz des Gemüsehobels zerkleinern.
  - ☉ Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen und mit den Pizzatomaaten ablöschen.
  - ☉ Mit dem Pürierstab alles pürieren und ca. zehn Minuten leicht köcheln, damit die Suppe sämig wird.
  - ☉ Gegen Ende der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen ab. Falls die eingemachten Tomaten gesalzen waren, Kräutersalz und Gomasio reduzieren.
  - ☉ Kurz vor dem Servieren nach Geschmack frisch gehackte Kräuter über die Suppe streuen.



Dieses Rezept basiert auf Dr. Böhms Lieblingsrezept mit frischen Tomaten. Bereiten Sie es im Sommer mit sonnengereiften, frischen Tomaten zu.

Eingemachte Tomaten, angebaut in südlichen, sonnenverwöhnteren Ländern, zaubern im Handumdrehen eine aromatische Suppe. Die doppelte Menge zuzubereiten, lohnt sich auf jeden Fall, wenn Sie sehen, für wie viele Rezeptideen Sie diese Suppe verwenden können, z. B. als Sauce (Seite ggü.), für Chili con Garten oder für den italienischen Bohnentopf (Seite 144 und 141).



Das antikrebswirksame und anti-entzündliche Lycopin wird nicht beim Kochen zerstört, sondern bei gegarten Tomatengerichten sogar angereichert.

Mit dem Sesamsalz stärken Sie Ihre Knochen, die Gewürze machen Krebszellen das Leben schwer.

Nach der TCM stützt die Tomate des Holz-Elements das Yin und stärkt in ihrer Temperaturwirkung leicht erfrischend bis neutral die nährenden Säfte.

TCM-Element  
und  
-Temperatur



136 · „FERRARI“ IM GESUNDHEITSFUHRPARK

Leseprobe von S. Bihlmaier, „Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich“

Herausgeber: Hädecke Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Fanden Sie Kohl bisher langweilig? Variieren Sie den fröhlich-bunten Basiseintopf mit Gewürzmischungen, die wie eine kulinarische Reise um die Welt sind.

## Bunter Wirsingtopf

für 4–6 Portionen

- 1 kleiner oder ½ mittelgroßen **Wirsing**
  - 4 mittelgroße **Kartoffeln**
  - 2 **Zwiebeln**
  - 2 **Karotten**
  - 1 große **rote Gemüsepaprika**
  - 2 EL **Olivenöl**
  - ca. 1½ l **Wasser**
  - 1 **Gemüsebrühwürfel** oder
  - 1 EL **gekörnte Gemüsebrühe**
  - ½ TL **Kurkuma**
  - je 1 kleine Prise **Chilipulver** und **Pfeffer**
  - 1 TL **Gomasio** (Seite 28)
- ☀ Wirsing putzen, waschen, den Strunk und jeweils die mittlere, grobe Blattader entfernen. Blätter in ca. 3×3 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, Karotten putzen, Paprika waschen und die Kerne und den Stil entfernen. Kartoffeln und Paprika mit dem Pommes-Einsatz des Gemüsehobels grob raffeln, Karotten und Zwiebeln jeweils separat mit dem Apfelstifte-Einsatz etwas feiner raffeln.
  - ☀ Wasser im Wasserkocher aufsetzen; so geht es schneller und das Gemüse wird nicht bleich.
  - ☀ Zwiebeln in einem großen Topf mit Olivenöl kräftig anbraten und mit dem kochenden Wasser ablöschen. Gewürze und Gemüse dazugeben und ca. acht Minuten kochen lassen, es sollte bissfest serviert werden.



Mögen Sie die Zwiebeln etwas knackiger? Dann braten Sie diese in einem extra Töpfchen an und geben Sie sie erst zum Ende der Kochzeit dazu.

Wirsing fällt schnell zusammen, daher ist die geringe Flüssigkeitsmenge ausreichend.

Den Basiseintopf können Sie nach Lust und Laune variieren: Würzen Sie mit Provencekräutern oder Currymischung, mit mexikanischen oder afrikanischen Gewürzen, mit italienischen Kräutern, denen Sie noch 3 EL Tomatenmark hinzufügen können, oder mischen Sie etwas

Sojasahne unter und bestreuen Sie ihn mit frisch gehackten Kräutern.



Mit Wirsing tanken Sie antikrebs-aktive Glucosinolate und reichlich blutzuckerfreundliche Ballaststoffe, Karotten und Paprika unterstützen noch mit jeder Menge antikrebs-aktiver Carotinoide. Nach der TCM stärkt der Eintopf temperaturneutral aus dem Erd-Element die Mitte.

TCM-Element  
und  
-Temperatur



230 · SCHARFE WAFFEN



Susanne Bihlmaier

## Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Das Beste aus Ost und West  
antikrebs-aktiv und abwehrstark

288 pages, hb  
publication 2014



order

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