Yvonne Höflinger
Gesund, frisch & energiereich essen

Leseprobe

Gesund, frisch & energiereich essen
von Yvonne Höflinger
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b13654

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Die Kraft der traditionellen regionalen Küche 9

Vorwort 11

Einführung 12

FRÜHJAHR
DIE WANDLUNGSPHASE HOLZ 27

VORSPEISEN 31

Spinat-Kartoffel-Suppe 31

Brennnessel-Sauerampfer-Suppe 32

Spinatsalat mit Weizenkörnern 32

Rote-Bete-Pastinaken-Suppe. 33

Brunnenkressesuppe 33

Stangensellerie-Tomaten-Salat mit Haselnüssen 34

Grünes Frühlingsgemüse mit Zitronensaft und Couscous 34

Löwenzahnsalat 35

Sauerampfersalat 35

HAUPTGERICHTE 36

Saure Leber 36

Spinatknöpfle mit Karotten-Bärlauchsoße und Parmesankäse 37

Saure Kartoffelrädle 38

Rote Bete süß-sauer mit Polenta 39

Spinatauflauf mit Staudensellerie-Tomaten-Salat und Haselnüssen 40

Lauch-Karotten-Salat mit Hühnerbrust und Mandeln 41

Bulgur-Salat 42

Omelette mit Gemüse-Kräuterfüllung 43

Grünkernfrikadellen mit Tomatensalat 44

Bärlauchkuchen 45

Spargel mit Kartoffeln und Rauchfleisch 46

NACHSPEISEN 47

Marga's Johannisbeerkuchen 47

Weizenkeimpfannkuchen süß-sauer 48

Rhabarberauflauf 48

Stachelbeercreme 49

DER BESONDERE TIPP 49

Bärlauchöl 49

Bärlauchbutter 49

Frischer Stangenselleriesaft 50

Rosenblättertee 51

Eierwein 51

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

SOMMER
DIE WANDLUNGSPHASE FEUER 53

VORSPEISEN 57

Gerstensuppe mit Kräutern 57

Frische Tomatensuppe 57

Weizenbrötchen mit Tomatenaufstrich 58

Gurkensalat 59

HAUPTGERICHTE 59

Gefüllte Gurken mit Grünkern-Tomatenrahm 59

Schwäbisches Gurkengemüse 60

Tomaten gefüllt mit Weizen 61

Tomaten-Quiche 62

NACHSPEISEN 63

Rote Grütze mit Vanillesoße 63

Mohnschneckennudeln 64

SOMMERGETRÄNKE 65

Sommer-Erfrischungstee 65

Selbstgemachte Limonade 65

SPÄTSOMMER
DIE WANDLUNGSPHASE ERDE

VORSPEISEN 71

Mais-Kürbis-Suppe 71

Hirse-Karotten-Suppe 71

Kartoffelsuppe mit Kräutern

Käsegebäck

Kürbissalat mit Käsegebäck 73

HAUPTGERICHTE 74

Gebratene Semmelknödel mit Kopfsalat und Erdbeeren 74

Honig-Hähnchenschlegel mit Kürbissalat

Kümmelkartoffeln aus dem Ofen 75

Überbackene Maultaschen mit Tomatensoße, Pilzen und Kräuter der Provence

Gersten-Kräuterbratlinge mit Rucolasalat

Kartoffelpüreepuffer mit Mangoldgemüse

NACHSPEISEN 79

Schwäbischer Apfelkuchen 79

Apfelauflauf mit Haferflockenkruste (Apfelkrustel) 80

Blechkuchen mit Kirschen oder Zwetschgen, Quark und Mandeln 81

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

DER BESONDERE TIPP 82
Frühstück, die wichtigste Mahlzeit des Tages
Schwäbisches Schwarzmus 82
Gekochter Haferflockenbrei mit
Äpfeln und Nüssen 82
Gekochter Maisbrei 83
Weizentee bei Unruhe 83
Kühlende Früchte bei der
Sommergrippe 83

HERBST
DIE WANDLUNGSPHASE METALL 85

VORSPEISEN 89
Chinakohl-Lauch-Suppe mit Ingwer 89
Reissuppe mit Lauch 89
Flädlesuppe 90
Kürbissuppe 91
Ackersalat (Feldsalat) 91
Zwiebelsuppe 92

HAUPTGERICHTE 93
Blumenkohl-Reis-Auflauf 93
Safranreis mit Wirsing-Nuss-Gemüse 94
Reiseintopf mit Pilzen 94
Lauch- oder Zwiebelkuchen vom Blech 95
Rosenkohl mit Meerrettich 96
Quiches mit wärmendem Gemüse 97

NACHSPEISEN 97
Mutter's Schwäbische Apfelküchlein 97
Roggenmehl-Pfirsichobstkuchen 98
Birnenkompott 99
Zwetschgenpfannkuchen 99
Vater's Anisbrot 100

DER BESONDERE TIPP 101
Ingwertee mit Honig zur
Erkältungsprophylaxe 101
Ingweröl zum Einreihen 101
Erdnuss- und Mandelmus bei
trockenem Husten 101
Süßer Rettich gegen chronischen Husten 102
Birnendicksaft/ -sirup 102
Birnenmarmelade mit Rum
und Vanillestangen 103
Meerrettich- oder Rettichbrotaufstrich 103

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

WINTER
DIE WANDLUNGSPHASE WASSER 105

VORSPEISEN 111

Schwarze Bohnensuppe mit Sellerie 111

Linsensuppe mit Kartoffeln, Karotten und Speck 112

Rinderkraftbrühe mit wärmenden Gemüsesorten 113

Kürbisscheiben aus dem Backofen 113

HAUPTGERICHTE 114

Lachsaufiauf mit schwarzem Sesam 114

Wirsing mit Esskastanien und Walnüssen 115

Spätzle mit Weiß- oder Spitzkohl und Speck 116

Haferflockenbratlinge mit Hagebuttenmus 116

Kichererbsenfrikadellen mit Rotkraut 117

Rostbraten mit Spätzle 118

Lammkoteletts im Ofen auf Kartoffeln mit frischem Rosmarin 119

Schwarzmus-Schmarren mit Schwarzwurzelgemüse 120

Heimisches Gemüse aus dem Wok 121

Forellenfilets mit Schmand und Mandeln 121

Bratkartoffeln mit Rosenkohlgemüse und Rinderhackfleischfrikadellen 122

NACHSPEISEN 123

Wärmender Gewürzkuchen 123

Gebackener Zwetschgennachtisch 124

Haferflockenkekse mit schwarzem Sesam 125

Walnussbrot 126

DER BESONDERE TIPP 126

Gomasio 126

Walnusswürze mit Knoblauch 127

ZUM JAHRESWECHSEL 127

Shrimpsspießchen mit Walnusswürze 127

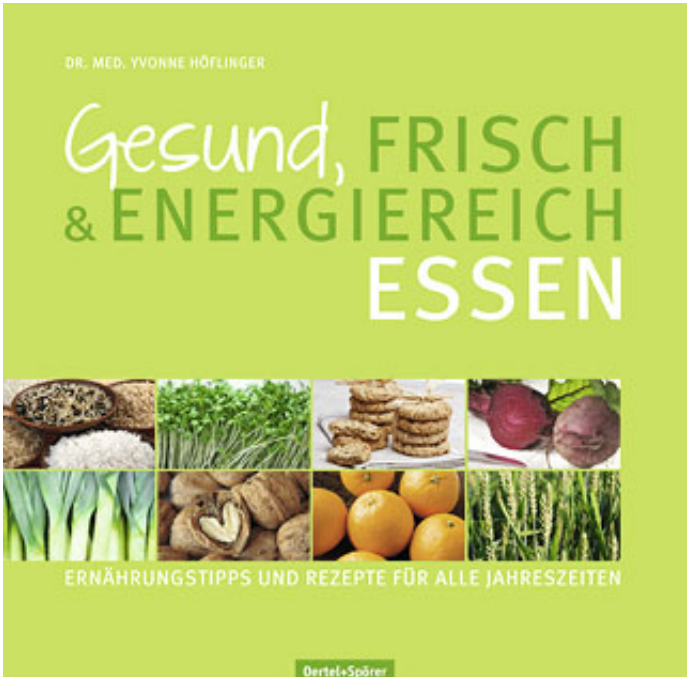
WEIHNACHTSMENÜ 128

Rosenkohlcremesuppe 129

Geschmortes Rehragout mit Rotwein, Quittengelee und Spätzle 130

Zwetschgen-Zimtkompott mit Marzipan und Mandelplättchen 131

Leseprobe von Y. Höflinger,
„Gesund, frisch & energiereich essen“
Herausgeber: Oertel und Spörer Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Yvonne Höflinger

Gesund, frisch & energiereich essen

Ernährungstipps und Rezepte für alle Jahreszeiten

136 Seiten, geb.
erschienen 2011

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de