

# Najara 3-Wochen-Kur Rezeptsammlung

Autor: Dr. med. Siegfried Dörfler, Wasserburg/Inn



# 1. Inhaltsverzeichnis

<b>1. Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>	<b>6. Pilzgerichte</b>	<b>13</b>
<b>2. Salate</b>	<b>3</b>	6.1 Gegrillte Steinpilze (Funghi alla griglia) .....	13
2.1 Bunter Feldsalat .....	3	6.2 Gebratene Pilze .....	13
2.2 Rote Winterrohkost .....	3	6.3 Pilze mit Speck oder Schinken auf Spinat .....	14
2.3 Rettichsalat mit Kresse .....	4	6.4 Gebratene Austernpilze mit Knoblauch .....	14
2.4 Bunter Krautsalat .....	4	6.5 Pilzratatouille .....	15
<b>3. Suppen</b>	<b>5</b>	<b>7. Fleisch- und Fischgerichte</b>	<b>16</b>
3.1 Französische Zwiebelsuppe .....	5	7.1 Saltimbocca .....	16
3.2 Gelbe Linsensuppe .....	5	7.2 Rinderfilet mit Pilzen.....	16
3.3 Kürbissuppe .....	6	7.3 Kalbskotelett mit gebratenen Pilzen.....	17
<b>4. Gemüsegerichte</b>	<b>7</b>	7.4 Pichelsteiner Eintopf .....	17
4.1 Mariniertes Gemüse .....	7	7.5 Kabeljau aus der Folie .....	18
4.2 Geschmorte Auberginen.....	7	7.6 Seezungenröllchen mit Pilzen .....	18
4.3 Weißkrautgemüse .....	8		
4.4 Zucchini mit Linsen und Möhren .....	8		
4.5 Kürbisgemüse .....	9		
4.6 Brokkoli mit Pinienkernen .....	9		
4.7 Bohnengemüse .....	9		
4.8 Geschmorter Fenchel .....	10		
4.9 Selleriescheiben überbacken .....	10		
<b>5. Gemüsegratin</b>	<b>11</b>		
5.1 Grundzutaten.....	11		
5.2 Verschiedene Gratinsößen.....	12		
5.3 Zubereitung des Gratins.....	12		

## 2. Salate

### 2.1 Bunter Feldsalat

#### Zutaten - 4 Personen

200 g Feldsalat, 3 Esslöffel Obstessig, 2 gelbe Rüben, 2 Tomaten, 1 Salatgurke, Saft von 1 Orange, 1 Esslöffel mittelscharfer Senf, Saft von ½ Zitrone, frisch gemahlener Pfeffer, Meersalz, 4 Esslöffel kalt gepresstes Walnußöl, Zitronenmelisse und etwas Estragon.

#### Zubereitung

Das Meersalz in eine Schüssel geben und so lange mit Obstessig und Orangensaft verrühren, bis es sich gelöst hat. Dann mit Senf, Zitronensaft, Pfeffer und evtl. auch Cayenepfeffer abschmecken, das Öl langsam dazugeben.

Den Feldsalat putzen, gut waschen und dann trockenschleudern. Die Tomaten waschen, die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Salatgurke waschen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die gelbe Rüben putzen und waschen, entweder schaben oder schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Den Feldsalat, die Tomaten, die Gurken und gelbe Rüben vorsichtig mit der Soße mischen und feingehackte Kräuter wie Zitronenmelisse und etwas Estragon darüberstreuen.

### 2.2 Rote Winterrohkost

#### Zutaten - 4 Personen

200 g Rotkohl, 100 g Rote Beete (entspricht etwa einer kleinen Knolle), 2 mittelgroße Möhren, 5 Esslöffel Öl, 4 Esslöffel Sahne, 1 unbehandelte Zitrone, 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel scharfer Senf (möglichst zuckerfrei: z.B. Firma Zwergenwiese), zum Garnieren gehackte Petersilie, zum Abschmecken Kräutersalz und frisch gemahlener Pfeffer.

#### Zubereitung

Das Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden bzw. hobeln/raspeln. Das Öl mit dem Zitronensaft und der Sahne verrühren, den Senf sowie die feingewürfelte Zitrone darunterühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Alle Salatzutaten vorsichtig mischen und die Salatsoße unterziehen, dann das fertige Salatgericht mit der gehackten Petersilie bestreuen.

#### Ergänzung

Leider ist in vielen Senfsorten Zucker enthalten. Während der strengen Phase der Ernährungsumstellung wäre das nicht so wünschenswert. Es ist jedoch relativ schwer, Senf ohne Zucker zu finden. Von der Firma Zwergenwiese ist zuckerfreier Senf in Reformhäusern erhältlich.

#### Beilagen

Auch hier rundet ein herzhaftes Vollkornbrot mit Butter das Gericht ab, das natürlich wie die meisten dieser Rezepte auch als Vorspeise geeignet ist.

## 2.3 Rettichsalat mit Kresse

Zutaten - 4 Personen

2 große Rettiche, 125 g Kresse, 2 Esslöffel kalt gepresstes Öl, etwas Kräutersalz.

### Zubereitung

Die Kresse fein schneiden, die Rettiche schälen und grob raspeln. Das Ganze mit Öl und Kräutersalz anmachen, abschmecken und sofort servieren.

### Ergänzung

Während die üblichen Rettiche doch eine nicht so feine Randschicht aufweisen, die man besser entfernt, ist dies bei den roten, zarten Mairettichen nicht der Fall, so daß diese nicht geschält sondern nur sorgfältig geputzt werden müssen.

## 2.4 Bunter Krautsalat

### Zutaten - 4 bis 6 Personen

350 g Weißkohl, in feine Streifen geschnitten, 2 große gelbe Rüben geschabt und grob geraspelt, 1 rote Paprikaschote entkernt und gehackt, 1 Zwiebel fein gehackt, einige schwarze Oliven, 1 Portion Vinaigrette (Obstessig, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl, abgeschmeckt mit Pfeffer und Salz), 50 g Sonnenblumenkerne.

### Zubereitung

Weißkohl, gelbe Rüben, Paprika, Zwiebeln, Petersilie sowie die Oliven in einer Schüssel gut vermischen und die Vinaigrette dazugeben. Gut umrühren und etwas durchziehen lassen, damit alle Zutaten das Dressing aufnehmen können. Vor dem Servieren die Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

## 3. Suppen

### 3.1 Französische Zwiebelsuppe

Die sehr sättigende Suppe ist durchaus auch als kleines Hauptgericht geeignet. Das hier für 6 Personen gerechnete Rezept reicht dann aber nur für 4 Personen.

#### Zutaten - 4 Personen

1 kg Zwiebeln gepellt und in dünne Scheiben geschnitten, 2 Esslöffel Öl, 2 l Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, Zitronensaft, Salz und frisch gemahlener Pfeffer zum Abschmecken sowie gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen zum Garnieren.

#### Zubereitung

Die Zwiebeln in Öl dünsten bis sie glasig sind, danach Salz und Pfeffer zugeben und das Ganze 15 Minuten braten bis die Zwiebeln goldbraun sind, sie dabei aber nicht anbrennen lassen.

Brühe, Knoblauch und etwas Zitronensaft zugeben, das Ganze zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken und in vorgewärmten Tassen, mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut, servieren.

### 3.2 Gelbe Linsensuppe

#### Zutaten - 4 Personen

1 große Zwiebel gepellt und gehackt, 2 Esslöffel Olivenöl, 250 g getrocknete rote Linsen, 1 l Gemüsebrühe, 1-2 Teelöffel Zitronensaft, zum Abschmecken Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Garnieren Kresse oder Petersilie.

#### Zubereitung

Die Zwiebel mit dem Öl in einem Topf 10 Minuten dünsten, die Linsen zugeben, 1-2 Minuten umrühren, dann die Brühe hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen. Abgedeckt bei mäßiger Hitze 20 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich und hell sind. Jetzt die Suppe mit einem Löffel intensiv umrühren, damit die Linsen aufplatzen und die Suppe sämiger wird (man kann sie aber auch pürieren). Dann nach Belieben Zitronensaft, Salz und Pfeffer zufügen und noch mit Kresse oder Petersilie dekorieren.

#### Ergänzung

Diese gehaltvolle Suppe ergibt, zusammen mit einer Scheibe Vollkornbrot, ein ausgezeichnetes, preiswertes und sättigendes Hauptgericht. In einem Dampfkochtopf läßt sich die Zubereitungszeit auf etwa 10 Minuten verkürzen.

### 3.3 Kürbissuppe

#### Zutaten - 4 Personen

400 g Kürbis, 200 g gelbe Rüben, 1 Zwiebel, 2 Esslöffel Öl, 1-2 Esslöffel Hirsevollkornmehl, Currypulver, 1 l Gemüsebrühe, dazu Ingwer, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Meersalz und 1 Esslöffel Mandelblättchen.

#### Zubereitung

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Stückchen schneiden. Die Möhren nach dem Putzen kleinwürfeln. Die Zwiebel fein hacken, in dem erhitzten Öl glasig dünsten, danach die Gemüsewürfel dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Anschließend werden Currypulver und Hirsevollkornmehl dazugegeben. Danach die kalte Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen. Die Suppe bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln, dann pürieren.

Mit Ingwer, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Mandelblättchen leicht anbräunen und die Mandeln darüberstreuen.

#### Hinweis

Hirsevollkornmehl paßt besonders gut, sie können für dieses Gericht aber auch anderes Vollkornmehl verwenden.

## 4. Gemüsegerichte

### 4.1 Mariniertes Gemüse

#### Zutaten - 6 Personen

5 Esslöffel Olivenöl, 1 große Zwiebel, 2 große Knoblauchzehen zerdrückt, 1 mittelgroßer Blumenkohl in kleine Röschen zerteilt, 350 g Prinzeßbohnen geputzt und in etwa 2,5 cm lange Stücke geschnitten, 250 g Champignons geschnitten, 1 Esslöffel gemahlener Koriander, 6 Esslöffel Zitronensaft, etwas Hühnerbrühe, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer. Zum Garnieren gehackte Petersilie und schwarze Oliven.

#### Zubereitung

Geschälte und gehackte Zwiebeln in dem erhitzten Öl bei mäßiger Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch, Blumenkohl und Prinzeßbohnen zugeben, 5 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren, danach Champignons und Koriander dazugeben und nochmals 2 Minuten garen. Den Zitronensaft einrühren, mit Brühe aufgießen, das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und danach kaltstellen. Mit Petersilie und Oliven garniert servieren.

#### Variante

Um den Kohlenhydratanteil des Gerichtes zu verringern, können die Bohnen durch entsprechend mehr Champignons und Blumenkohl ersetzt werden. Statt Blumenkohl kann auch Brokkoli oder Blumenkohl mit Brokkoli gemischt verwendet werden. Brokkoli benötigt allerdings etwas weniger Garzeit, d.h. sie sollten ihn nach etwa der Hälfte der Garzeit des Blumenkohls zugeben.

### 4.2 Geschmorte Auberginen

#### Zutaten - 4 Personen

4 kleine Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 2 Auberginen, 4 Tomaten, Saft von 1 Zitrone, 2 Lorbeerblätter, 1 Schuß trockener Weißwein, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, gemahlener Koriander und kalt gepresstes Olivenöl.

#### Zubereitung

Zwiebeln in Scheiben schneiden, die Knoblauchzehen zerdrücken. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Die Backform mit Olivenöl ausfetten und mit Zwiebeln und Knoblauch auslegen. Die Auberginen waschen, halbieren und mehrmals längs bis kurz vor dem Stielende einschneiden. Die Auberginen innen und außen ebenso wie die in Scheiben geschnittenen Tomaten mit Salz, Pfeffer und Koriander kräftig würzen sowie mit Zitronensaft, Weißwein und Olivenöl beträufeln. Die Tomatenscheiben zwischen die Rippen der Auberginenfächer stecken.

Die Auberginen nun auf die Zwiebeln in der Backform legen. Erneut mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Lorbeerblätter darauflegen, das Ganze 10 Minuten backen. Dann die Form (z.B. mit Alufolie) abdecken und weitere 30 Minuten bei 180 Grad schmoren lassen.

#### Beilagen

Gut geeignet ist beispielsweise eine kleine Portion Vollreis-Risotto, die auch in einer Diätphase erlaubt ist.

### 4.3 Weißkrautgemüse

#### Zutaten - 4 Personen

500 g Weißkraut, 1 Zwiebel, 1 rote und 1 grüne Paprikaschote, 1 Stange Lauch, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Teelöffel Kümmel, 2 Lorbeerblätter, einige Gewürzkörner wie Nelken und Wacholderbeeren, 3 - 4 Esslöffel Kräuteres sig, 3 Esslöffel Butter, zum Würzen frisch gemahlener weißer Pfeffer und Meersalz. Zum Abschmecken evtl. 1 Schuß trockener Weißwein.

#### Zubereitung

Das Weißkraut putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln, Die Zwiebeln fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Den Lauch nach dem Putzen und Waschen in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel in der Butter glasig dünsten, das Weißkraut dazugeben und kurz mitschwitzen lassen. Danach den Lauch zugeben, mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe auffüllen, Kümmel und Lorbeerblätter daruntermischen. Die Gewürzkörner möglichst in einem kleinen Säckchen in das Gemüse hängen (so kann man sie wieder besser entfernen), das Ganze mit Meersalz, Pfeffer, Essig und etwas Apfeldicksaft abschmecken (letzterer kann auch wegbleiben) und das Gemüse zugedeckt bei mäßiger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, danach nochmals kräftig würzen.

#### Variation

Dieses Gericht kann man auch sehr gut mit etwas Fleisch zubereiten, wobei dieses kleingewürfelt zunächst etwas angebraten und dann einfach in den letzten 30 Minuten im zugedeckten Topf mitgekocht wird.

### 4.4 Zucchini mit Linsen und Möhren

#### Zutaten - 4 Personen

200 g Linsen, 300 g Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, 500 g Tomaten, etwas Gemüsebrühe, evtl. 2 Esslöffel fein gehackte Walnüsse, 1 Bund Petersilie, 1 Esslöffel Obstessig, 4 kleine Zucchini, 100 g geriebener Käse, Oregano, Kräutersalz, Pfeffer und Öl.

#### Zubereitung:

Die Linsen waschen und in 1 Liter Wasser 2 Stunden einweichen, dann zusammen mit der Knoblauchzehe und dem Lorbeerblatt 20 - 30 Minuten auf kleiner Flamme garen. Die Möhren waschen und schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Diese dann zusammen mit den feingewürfelten Zwiebeln in Öl glasig dünsten, etwas Gemüsebrühe dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten garen. Die Walnüsse, die abgetropften Linsen und die feingehackte Petersilie dazumischen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Zucchini in gesalzenem Wasser kurz blanchieren, dann halbieren und vorsichtig aushöhlen. Das Linsengemüse in die Zucchinihälften füllen, die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, in eine gefettete Auflaufform legen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Oregano bestreuen. Bei 220 Grad im nicht vorgeheizten Backofen 15 - 20 Minuten überbacken. Kurz vor Backende den Käse darüberstreuen, so daß dieser schmilzt.

#### Ergänzung:

Der Käse kann je nach Vorliebe milder oder herzhafter gewählt werden, mit extremen Geschmacksrichtungen sollte man vorsichtig sein, um den Eigengeschmack des Gemüses nicht zu überdecken.

## 4.5 Kürbisgemüse

### Zutaten - 4 Personen

600 g Kürbis, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl, 1 - 2 Esslöffel Gemüsebrühe, etwas Zitronensaft mit Salz und (falls vorhanden) frisch geriebenen Ingwer.

### Zubereitung

Den Kürbis schälen, die Kerne herausschaben und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im Olivenöl goldgelb anbraten. Den Kürbis und die Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten bissfest dünsten. Das Ganze mit Zitronensaft, Meersalz und, falls vorhanden, mit Ingwer würzen.

## 4.6 Brokkoli mit Pinienkernen

### Zutaten - 4 Personen

600 g Brokkoli, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200 ml leicht gesalzene Gemüsebrühe, 30 g Butter, 30 g Pinienkerne (oder andere Nüsse), Saft von 1 Zitrone sowie Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer.

### Zubereitung

Die Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und waschen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Butter erwärmen, die Zwiebelwürfel und die Knoblauchzehe darin anschwitzen. Nun den Brokkoli hinzugeben, die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse darin ca. 10 Minuten bissfest dünsten, dann herausnehmen und warmstellen.

Die Pinienkerne (evtl. andere grob gehackte Nüsse) inzwischen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Brühe einkochen lassen und mit dem Zitronensaft, dem Meersalz und dem Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli mit den Pinienkernen bestreuen und mit ein wenig von dem restlichen gewürzten Sud servieren.

## Variationen

Selbstverständlich können Sie anstatt der nicht immer erhältlichen Pinienkerne auch andere gehackte Nüsse verwenden. Anstelle des Brokkolis wäre aber auch durchaus ein Blumenkohl, in ähnlicher Form zubereitet, gut denkbar.

## 4.7 Bohnengemüse

### Zutaten - 4 Personen

600 g Prinzeßbohnen, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 3 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, etwas Bohnenkraut, zum Würzen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Meersalz.

### Zubereitung

Die Bohnen waschen und abtropfen lassen, die Stielenden und -spitzen abschneiden. Den Knoblauch fein hacken und mit Meersalz zerreiben. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in Öl glasig andünsten und die Gemüsebrühe dazugießen. Die Bohnen und das Bohnenkraut zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten bissfest dünsten. Das Gemüse schließlich noch mit Pfeffer abschmecken.

## 4.8 Geschmorter Fenchel

### Zutaten - 4 Personen

2 kleine Zwiebeln, 4 kleine Fenchelknollen, 2 Esslöffel kalt gepresstes Olivenöl, 180 ml Gemüsebrühe, möglichst einige Fenchelsamen, 2 Esslöffel Tomatenmark, zum Würzen Meersalz, gemahlener weißer Pfeffer sowie Saft von 1 Zitrone.

### Zubereitung

Die Zwiebel hacken und in dem erhitzten Öl glasig dünsten. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren, das Grün fein hacken und beiseite legen. Den Fenchel zu den Zwiebelwürfeln geben, den Fenchelsamen und die Brühe dazu und das Gemüse etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze bissfest dünsten. Dann alles mit Meersalz und Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Gemüsesud mit Zitronensaft und Tomatenmark verrühren, im offenen Topf einkochen lassen und über die Fenchelknollen verteilen. Das Fenchelgrün kann man gut zum Garnieren verwenden.

## 4.9 Selleriescheiben überbacken

### Zutaten - 4 Personen

2 - 3 Selleriescheiben (zusammen etwa 600 g), 1 Liter Gemüsebrühe, 100 g geriebener Käse (Parmesan oder sonstiger Hartkäse), Butterflöckchen.

### Zubereitung

Den Sellerie schälen und in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten garen. Dann in Scheiben schneiden und diese in eine feuerfeste, mit Butter ausgefettete Form legen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und Butterflöckchen daraufsetzen. Das Ganze bei 200 Grad kurz überbacken.

Dazu paßt ein feines Kartoffelpüree mit in Butter gedünsteten Zwiebelringen.

Achtung! Je nach Menge des dazu gereichten Kartoffelpürees wäre dieses Rezept aus der Kategorie 1 in die Kategorie 2 unserer Einteilung abzustufen. Etwa 3 gehäufte Eßlöffel Kartoffelpüree sind im Rahmen der strengen Pilzdiät für eine Hauptmahlzeit durchaus akzeptabel.

## 5. Gemüsegratin

Je nach Gemüseart ist die Vorbereitung verschieden, nämlich Blanchieren, Vorgaren oder Vordünsten zwischen 5 und 20 Minuten. Das Gratinieren dauert in der Regel 20 - 25 Minuten bei 190 - 200 Grad Celsius.

Die folgende Angaben sind für 4 Personen.

### 5.1 Grundzutaten

#### Blanchierte Gemüse

Zum Beispiel 800 g Blattspinat, Mangold, Lauch, Fenchel oder Bleichsellerie und 1/8 l Wasser oder Brühe sowie Salz.

Blattspinat und Mangold werden verlesen, gewaschen und gut abgetrocknet. Der Lauch wird halbiert und gewaschen, den hellen Stengel schneidet man dann in ca. 10 cm lange Stücke. Fenchelknollen werden ebenfalls der Länge nach halbiert, gewaschen, vom Strunkansatz befreit und in 2 cm dicke Ringe geschnitten. Beim Bleichsellerie werden die Stengel entfernt und grobe Fäden abgezogen, dann wird er in 10 cm lange Stücke geschnitten.

Das Blanchieren erfolgt in leicht gesalzenem Wasser oder Brühe in möglichst flachem Topf. Das vorbereitete Gemüse wird portionsweise in die kochende Flüssigkeit gegeben, nur sehr knapp gegart und mit dem Schaumlöffel aus dem Topf genommen. Anschließend wird das Gemüse mit kaltem Wasser abgeschreckt, um eine Frische Farbe beizubehalten. Auf einem Sieb läßt man es gut abtropfen.

#### Vorgekochte Gemüse

Jeweils etwa 800 g Spargel, Schwarzwurzeln, Zucchini oder Blumenkohl, ¼ l Wasser oder Brühe sowie Salz.

Spargel und Schwarzwurzeln waschen und abtropfen lassen, in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden, den Spargel zuvor schälen, die Schwarzwurzeln schaben und sofort in 1 ½ l kaltes Wasser legen, dem 3 Esslöffel Essig beigelegt sind, um ein Braunwerden zu verhindern.

Zucchini waschen und so schälen, daß Reste der grünen Schale stehenbleiben, damit die Zucchini gestreift aussieht. Die Frucht in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in mittelgroßen Röschen vom Strunk abtrennen, waschen und gut abtropfen lassen.

Das Vorkochen erfolgt wiederum in leicht gesalzenem Wasser oder Brühe. Die vorbereiteten Gemüse werden in das kochende Wasser gelegt. Aber Vorsicht: nicht zu lange vorkochen, die Gemüse sollten noch bissfest sein. Dann mit Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen und abtropfen lassen.

#### Vorgedünstete Gemüse

Zum Beispiel 800 g Auberginen, Zucchini oder gelbe Rüben, 4 - 6 Esslöffel Olivenöl, Salz. Auberginen und Zucchini waschen, entstielen sowie geschält oder ungeschält in Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben beidseitig mit Salz einreiben und aufeinanderlegen. Diese etwa 1 Stunde ruhen lassen, danach den entstandenen Bittersaft abgießen.

Das Vordünsten geschieht in einer Stiepfanne, das Öl wird portionsweise erhitzt, den Pfannenboden belegt man locker mit Auberginen- oder Zucchinischeiben und läßt sie auf beiden Seiten glasig bis goldgelb dünsten. Danach legt man sie in einer mit Öl oder Butter ausgefetteten Gratinform ab.

## 5.2 Verschiedene Gratinsoßen

### Tomatensoße

#### Zutaten - 4 Personen

500 g Tomaten gewaschen, entstielt und geviertelt oder gleiches aus der Dose, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 mittelgroße Zwiebel gehackt, 1/8 l Brühe (entfällt bei Dosentomaten), 1 große Knoblauchzehe durchgepreßt, 4 Esslöffel Reibkäse, zum Abschmecken Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Oregano und etwas geriebene Zitronenschale.

#### Zubereitung

Zwiebel in Öl oder Butter glasig dünsten, die Tomaten zugeben und mitdünsten. Mit Brühe ablöschen (ist bei Dosentomaten nicht notwendig). Den Knoblauch dazupressen, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzig abschmecken, das Ganze pürieren und den Reibkäse zugeben.

### Käse-Sahne-Soße

#### Zutaten - 4 Personen

1/4 l Sahne, eine Knoblauchzehe, Pfeffer, Muskat, 4 Esslöffel Reibkäse, 2 Eier.

#### Zubereitung

Die Sahne wird mit der durchgepreßten Knoblauchzehe aufgekocht, leicht gesalzen, dann mit Pfeffer, Muskat und dem Reibkäse abgeschmeckt. Der Käse soll in der Soße bei milder Hitze schmelzen. Eier in die Soße rühren und nicht mehr erhitzen.

## 5.3 Zubereitung des Gratins

Die Soße über das Gemüse gießen, Butterflöckchen und Reibkäse darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken und in der Gratinform servieren (Achtung Tischplatte). Gratins können sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgericht serviert werden. Als Vorspeise wäre die Menge entsprechend zu reduzieren. Als Beilagen kommen für ein Hauptgericht Salzkartoffeln oder Petersilienkartoffeln in Frage. Für den Zeitraum der strengen Ernährungsumstellung ist ein solches Gemüsegratin gut geeignet, wobei Sie lediglich die Menge der Kartoffeln begrenzen müßten. Sie brauchen nicht fürchten, daß Ihnen wichtige Nährstoffe entgehen, denn auch in den Gemüsen sind in der Regel ausreichend komplexe Kohlenhydrate enthalten, die ihren diesbezüglichen Nährstoffbedarf decken.

### Noch ein paar Hinweise dazu

Am besten nehmen Sie Gemüse der Jahreszeit. Dies sind oft Gemüse aus unserer Heimat, somit entfallen lange Transportwege. Beim Transport muß das Nahrungsmittel häufig zur Haltbarmachung behandelt werden oder wird im noch nicht reifen Zustand geerntet. Dadurch fehlen Vitamine und Spurenelemente.

Gemüse, das Sie überbacken wollen, sollten Sie so kurz wie möglich blanchieren, vorkochen oder dünsten. Gratinieren Sie nur bis die Oberfläche goldgelb bis goldbraun ist, da sonst der Reibkäse auf der Oberfläche bitter schmeckt. Servieren sollten Sie ein Gratin möglichst sofort, da der überbackene Käse an der Oberfläche durch das Abkühlen rasch an Aroma verliert und außerdem eher schwer verdaulich wird.

## 6. Pilzgerichte

### 6.1 Gegrillte Steinpilze (Funghi alla griglia)

#### Zutaten - pro Person

1 großer Steinpilzhut (alternativ sind auch Kaiserlinge, Schafegerlinge, Austernpilze oder Parasolpilze geeignet), Knoblauchöl zum Bestreichen der Pilze (1 geschälte Knoblauchzehe mindestens 1 Stunde in Olivenöl einlegen), 1 Esslöffel feingehackte Petersilie, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

#### Zubereitung

Petersilie in das Knoblauchöl rühren, die Oberseite der geputzten Pilze damit bestreichen und Salz darüberstreuen. Die Pilze mit der Röhren- bzw. Lamellenseite auf den vorgeheizten Grill legen und je nach Größe 4 - 5 Minuten garen. Nach dem Wenden erneut mit Öl bestreichen und salzen, danach nochmals 3 - 4 Minuten grillen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

#### Zusätzliche Hinweise

Ebensogut geeignet wie Steinpilze sind Kaiserlinge sowie Schafegerlinge und Parasolpilze oder dicke Scheiben des Riesenbovistes. Selbst große, geöffnete Köpfe von Zuchtpilzen gelingen auf diese Weise gut.

Falls kein Knoblauchöl vorhanden ist, kann auch ein neutrales anderes Öl verwendet werden. Knoblauchöl kann man auch selbst herstellen. Die Knoblauchzehen müssen nur lang genug im Öl liegen, um ihr Aroma merklich abzugeben.

Das üblicherweise zu diesem Gericht zu reichende Weißbrot ist in der Phase der strengen Ernährungsumstellung nicht erlaubt, hingegen ist es in der späteren Behandlungsphase durchaus möglich, eine dickere oder zwei dünnere Scheiben Weißbrot dazu zu essen.

Das gleiche gilt auch für das nachfolgende Rezept, das ebenso als Vorspeise wie auch als Beilage geeignet ist.

### 6.2 Gebratene Pilze

#### Zutaten - 4 Personen

600 - 700 g Waldpilze beliebiger Sorte, 4 Esslöffel Olivenöl mit nicht zu kräftigem Eigengeschmack, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 1 Esslöffel frische Petersilie fein gehackt, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

#### Zubereitung

Öl erhitzen, die Pilze bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Falls die Pilze viel Wasser absondern einfach länger braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Danach den Knoblauch zufügen und noch einige Minuten weiterbraten. Mit Petersilie überstreuen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Hinweise:

Auch hier gilt: In der strengen Phase möglichst ohne das dazupassende Weißbrot.

Für dieses Rezept eignen sich eigentlich alle Pilzarten, auch Zuchtpilze wie Champignons, Shiitake und Austernpilze. Interessant ist vom Geschmack her auch eine Mischung verschiedener Sorten. Daß nur kleine, feste Exemplare verarbeitet werden sollten, um ein sehr gutes Ergebnis zu erzielen, versteht sich von selbst.

Pfifferlinge sollten grundsätzlich etwas länger gegart werden, da sie sonst schwer verdaulich sind.

### 6.3 Pilze mit Speck oder Schinken auf Spinat

#### Zutaten - 4 Personen

300 g Blattspinat, 100 g Speck oder Schinken in feine Streifen geschnitten, 2 Esslöffel Olivenöl, 300 g Waldpilze in Streifen geschnitten.

Für die Vinaigrette: 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel süßer Senf, 1 Esslöffel Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Dieses Rezept ist prinzipiell mit allen Pilzarten gut machbar, auch mit gezüchteten Champignons und Shiitake. Waldpilze wie Hallimasch, Pfifferlinge, echter Reizker, Parasol ergeben allerdings einen deutlich intensiveren Geschmack. Bei Maronenröhrlingen und Steinpilzen kann man auf Speck oder Schinken verzichten, da diese Pilze einen so ausgeprägten Eigengeschmack haben.

#### Zubereitung

Den Spinat kalt waschen abtropfen lassen, trockentupfen und auf vier Teller verteilen. Die Zutaten für die Vinaigrette gründlich miteinander vermischen.

Die Speck- bzw. Schinkenstreifen in Olivenöl 3 - 4 Minuten anbraten, dann die Pilze zufügen und bei mittlerer Temperatur 3 - 4 Minuten garen, je nach Zartheit der Pilze (Pfifferlinge brauchen generell mindestens 15 Minuten).

Die Vinaigrette über die vier Spinatportionen gießen, den Pfanneninhalte darauf verteilen und sofort heiß servieren.

### 6.4 Gebratene Austernpilze mit Knoblauch

#### Zutaten - 4 Personen

500 g Austernpilze, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, Saft einer kleinen Zitrone, Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

#### Zubereitung

Die zähen Stiele von den Pilzen abschneiden, die Hutunterseite gut säubern (evtl. Strohreste von der Kultur entfernen), die geputzten Pilze unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen und sehr gut trockentupfen.

Den Knoblauch pellen und in ganz dünne Scheibchen schneiden, die Petersilie waschen und fein zerkleinern.

Das Öl erhitzen. Die Pilze möglichst nebeneinander in die heiße Pfanne legen, etwa 2 Minuten braten, danach wenden und weitere 3 - 5 Minuten braten bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Knoblauch und Zitronensaft in die Pfanne geben und den Knoblauch etwa 1 Minute andünsten bis er weich ist. Diese Mischung über die Pilze verteilen und mit Petersilie garnieren.

## 6.5 Pilzratatouille

### Zutaten - 4 - 6 Personen

4 Esslöffel Olivenöl, 1 feingehackte Zwiebel, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 2 große Tomaten und 2 Selleriestangen fein gehackt bzw. in Würfel geschnitten, 400 g Waldpilze gesäubert und in Scheiben geschnitten, 1 größere Aubergine in feinen Scheiben, Rosmarin, Salz, Pfeffer, einige schwarze Oliven entsteint, 1 Glas trockener Weißwein.

### Zubereitung

Das Olivenöl in eine Terrine geben und Zwiebel und Knoblauch darin bei milder Hitze andünsten. Sobald die Zwiebel glasig ist, Pilze, Auberginen, Tomaten und Sellerie hinzufügen und den Wein angießen. Das Gericht mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei niedriger Temperatur 30 Minuten schmoren lassen.

### Anmerkung

Diese Ratatouille bietet insbesondere die Möglichkeit, viele Pilze in verschiedensten Kombinationen zu verwenden. Falls Sie ausschließlich Zuchtpilze zur Verfügung haben, könnten Sie zur Geschmacksaufbesserung etwas Pilzpulver oder getrocknete Steinpilze zufügen.

Die Aubergine kann durch zusätzliche Pilze ersetzt werden.

Als eigenständiges Gericht paßt hierzu ein deftiges und kerniges Vollkornbrot oder aber auch ein Vollkornrisotto. An sonsten ist die Ratatouille hervorragend als Beilage zu Fleischspeisen geeignet.

## 7. Fleisch- und Fischgerichte

### 7.1 Saltimbocca

#### Zutaten - 4 Personen

8 kleine Kalbsschnitzel zu je etwa 60 g,  
8 Salbeiblätter, 8 dünne Scheiben Parmaschinken  
(etwa 100 g entsprechend), 4 Esslöffel Öl,  
1 Esslöffel trockener Weißwein, zum Würzen, je  
Schnitzel 1 Prise Salz und etwas weißer Pfeffer.

#### Zubereitung

Die Schnitzel waschen und abtrocknen, mit den Handballen gleichmäßig flachdrücken. Die Salbeiblätter ebenfalls waschen und trocknen. Auf jedes Schnitzel 1 Scheibe Schinken und darauf 1 Salbeiblatt legen, diese mit Holzspießchen feststecken. Die Schnitzel in dem erhitzten Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 - 3 Minuten braten. Die nicht mit dem Schinken bedeckte Seite mit Pfeffer und Salz würzen. 1 Esslöffel Wein über die Schnitzel träufeln und das Ganze warmstellen. Den Bratensaft mit Butter verfeinern und über die Schnitzel gießen.

#### Bemerkungen

Dazu passen körnig gekochter Vollreis und frischer gemischter Salat.

### 7.2 Rinderfilet mit Pilzen

#### Zutaten - 4 Personen

450 - 600 g Rinderfilet, 200 - 250 g Pilze (z.B. Pfifferlinge und Austernpilze gemischt oder auch andere frische Zucht- oder Waldpilze), 4 Esslöffel Olivenöl, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 1 Esslöffel gehackte Petersilie, 1 kleines Glas Weißwein, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

#### Zubereitung

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten, so daß sich die Poren schließen. Danach salzen und pfeffern und noch etwa 10 Minuten weiterschmoren; das Fleisch sollte innen rosa aber nicht blutig sein. Das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Pilze etwa 4 - 6 Minuten garen (Pfifferlinge 10 - 12 Minuten). Kurz vor Ende der Garzeit den Knoblauch und die Petersilie dazugeben und noch einmal 2 - 3 Minuten weitergaren. Zum Schluß erst den Wein angießen. Sobald er verkocht ist, salzen und pfeffern. Fleisch und Pilze auf einer Platte anrichten und servieren.

#### Beilagen

Gemischte Salate, evtl. auch Blattspinat, Brokkoli, Prinzeßkartoffeln.

#### Bemerkungen

Dieses Gericht können Sie mit anderen Fleischsorten wie Kalbsfilet oder auch Wild zubereiten. Sollten Ihre Leberwerte erhöht sein, so ist es angebracht, den Wein wegzulassen.

## 7.3 Kalbskotelett mit gebratenen Pilzen

### Zutaten - 4 Personen

4 Koteletts vom Kalb, etwas Mehl zum Bestäuben, 2-3 Esslöffel Sonnenblumenöl, 10 frische Salbeiblätter, 2 Esslöffel trockener Weißwein, 4 Esslöffel Olivenöl, 300 g frische Steinpilze oder andere frische Wald- oder Zuchtpilze in feine Scheiben geschnitten, 1 Knoblauchzehe in Scheiben sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack.

### Zubereitung

Die Koteletts auf beiden Seiten salzen und pfeffern, mit etwas Mehl bestäuben und in Butter langsam braun braten. Kurz bevor die Koteletts gar sind Salbei und Wein zugeben. In einer zweiten Pfanne die Pilze im Olivenöl anbraten, nach etwa 2 Minuten den Knoblauch dazugeben, die Hitze reduzieren, die Pilze ebenfalls leicht salzen und weitere 5 Minuten (Pfifferlinge 10 Minuten) garen. Das Ganze durchrühren, über die Koteletts verteilen und sofort heiß servieren.

### Beilagen

Frischer knackiger Salat der Saison entsprechend, angemacht mit hochwertigem Öl, ist eine ideale Ergänzung.

Im übrigen paßt zu all diesen Pilzgerichten auch sehr gut Kümmel, den man nach Geschmack beifügen kann.

### Bemerkung

Die Auswahl der Pilze richtet sich nach der Verfügbarkeit und nach Ihrem Vorneigen. Wein nur dann zugefügen, wenn keine Leberbelastung bekannt ist.

## 7.4 Pichelsteiner Eintopf

### Zutaten - 4 Personen

300 g Lammschulter, Möhren, Knollensellerie, Lauch und Weißkohl gemischt (zusammen etwa 1 kg in geputztem Zustand), 600 - 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 50 g Butter, 2 Zwiebeln, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Teelöffel Kümmelkörner, 1 Teelöffel Majoran, etwas Petersilie sowie Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.

### Zubereitung

Das Lammfleisch vom Fett befreien und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Gemüse waschen, putzen und zerkleinern, den Sellerie in dünne Scheiben, den Lauch in 1 cm lange Stücke und den Weißkohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln, die Zwiebeln pellen und fein hacken.

Das Fleisch, die Gemüse, die Kartoffeln und die Zwiebel schichtweise in einen großen Schmortopf geben und jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Gemüsebrühe seitlich dazugießen, den Kümmel und den Majoran obendraufstreuen.

Das Ganze zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 1 - 1 ¼ Stunden garen bis das Fleisch weich ist. Der Eintopf wird vor dem Servieren mit Petersilie garniert.

### Ergänzung

Dieser Gemüsetopf nach Pichelsteiner Art läßt sich auch gut ohne Fleisch zubereiten. Als Eiweißträger (neben den Kartoffeln) könnte man kurz angebratene Tofuscheiben servieren, die vorher in einer Sojasoße mariniert wurden.

Dieses Rezept ist aufgrund der Kartoffelmenge (etwa 150 g pro Person) nicht in der Phase der Ernährungsumstellung geeignet.

## 7.5 Kabeljau aus der Folie

### Zutaten - 4 Personen

800 g Schwanzstück vom Kabeljau als Ganzes, Saft von 1 Zitrone, 1 Teelöffel Salz, etwas weißer Pfeffer, 1 Teelöffel mittelscharfer Senf, 100 g Frühlingszwiebeln, 100 g Lauch (Porree), 100 g gelbe Rüben, 1 Bund Petersilie, 2 Esslöffel Butter.

### Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Fisch kalt abbrausen, trockentupfen und beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und 5 Minuten einziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer gemischt einreiben, schließlich mit Senf bestreichen.

Zwiebeln und Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die gelben Rüben schaben und in Stifte schneiden, die Petersilie grob hacken. Ein genügend großes Stück Alufolie mit ein wenig Fett bestreichen und den Fisch in die Mitte legen. Die Hälfte des Gemüses in die Bauchhöhle des Fisches geben und den Rest mit der Petersilie auf dem Fisch verteilen. Butterflöckchen darauf verteilen. Die Folie locker über dem ganzen Fisch zusammenschlagen und diesen in einer feuerfesten Form im Backofen 40 Minuten garen.

### Bemerkung:

Dazu passen Petersilienkartoffeln und frischer Salat. In der strengen Zeit der Ernährungsumstellung sollte man sich mit 3 etwa hühnereigroßen Kartoffeln als Beilage begnügen.

## 7.6 Seezungenröllchen mit Pilzen

### Zutaten - 4 Personen

2 Seezungen à 450 g (8 Filets) oder 3 kleinere Seezungen (12 Filets) beim Händler filetieren lassen, 1 Zwiebel in Scheiben geschnitten, 2 Paar Sellerieblätter, 1 Mohrrübe gehackt, für die Soße 4 Esslöffel Butter, 300 g Pfifferlinge oder evtl. andere frische Pilze, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, Saft von 1 Zitrone, 1 Teelöffel Reismehl oder Vollkornmehl, etwas Fischsud, Salz und Pfeffer.

## Zubereitung

Die Seezungenfilets zu Röllchen wickeln und mit Zahnstochern fixieren. Zwiebel, Sellerieblätter und Mohrrübe mit soviel Wasser in einen Topf geben, daß es reicht, die Röllchen zu bedecken. Das Ganze bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Seezungenröllchen nun einlegen und 10 Minuten pochieren, nicht aufkochen.

Währenddessen in einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen und die geputzten, je nach Größe evtl. auch zerkleinerten Pilze darin unter Rühren 5 Minuten schmoren. Den Knoblauch zufügen und weitere 2 Minuten garen. Die restliche Butter, Zitronensaft und das Reismehl unterrühren und den Garvorgang nach weiteren 2 Minuten beenden (Achtung! Bei Pfifferlingen sollte der erste Garvorgang länger dauern, so daß eine Gesamtgarzeit von 12 - 15 Minuten erreicht wird.). Falls die Soße zu wenig flüssig ist, etwas Fischsud angießen. Zum Schluß die Soße salzen und pfeffern. Die Seezungenröllchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Soße mit den Pilzen gleichmäßig darüber verteilen.

## Beilagen

Dazu passen Salz- oder Petersilienkartoffeln, aber auch Vollkornreis wäre als Beilage eine ausgesprochen gute Kombination. Dazu natürlich wie immer ein frischer knackiger Blattsalat, angemacht mit einem hochwertigen Öl, zum Beispiel einem Olivenöl aus erster Pressung.

Selbstverständlich können Sie, liebe Leserin und lieber Leser, das Rezept auch abwandeln, indem Sie andere verfügbare Pilze verwenden, die dann allerdings, im Gegensatz zu den Pfifferlingen, nicht eine so lange Garzeit haben.