

Yoga und Essen - Auswirkung auf unser Glück Rezepte - 28. Januar 2012

Hühnerbrühe mit Gewürzen



1 Huhn, 1 Stange Lauch, 1 Stange Staudensellerie, ½ Knollensellerie,
2 Möhren, 2 Lorbeerblätter, 1 TL schwarze Pfefferkörner, Salz,
2 ganze Knoblauchzehen mit der Schale, 3 Wacholderbeeren,
2 Zachen Sternanis, 1 Stück Ingwer, 1 Chili, 1 Stange Zimt 1 Zwiebel mit
1 Lorbeerblatt und 2 Nelken gespickt, 2 El Kokosöl

Das Huhn grob zerhacken, Gemüse in grobe Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin anschwitzen. Hühnerstücke dazugeben, etwas anschwitzen. Gespickte Zwiebel und Gewürze hinzufügen, mit kaltem Wasser aufgießen, leicht salzen und aufkochen. Fond 1 ½ Stunden köcheln. Dabei öfter abschäumen. Geflügelfond durch ein Sieb gießen. Die Teller mit gemahlener Muskatnuss bestreuen bevor die Brühe serviert wird

Rote Beete Aufstrich

300 g Rote Beete, frisch, geschält, 50 g Walnüsse,
250 g Naturtofu, Shoyo oder Kräutersalz,
1 Stück Meerrettich, Olivenöl

Im Zerkleinerer Rote Beete, Walnüsse und Meerrettich pürieren. Tofu dazugeben und weiter zerkleinern. Olivenöl und Shoyo oder Kräutersalz je nach Bedarf / Geschmack zufügen. Mit Pfeffer von der Mühle würzen. Statt Rote Beete, können Sie Möhren oder Brokkoli verwenden. Auch Kräuter passen sehr gut dazu! Das ist ein gesunder Ersatz für Wurst.



Hirse-Buchweizen Wintersalat mit Mandelmusdressing für 4 Personen

2 Chicorée, 1 Radicchio, 1 Fenchel, ½ Tasse Hirse, ½ Tasse Bulgur aus Buchweizen,
2 Tassen Gemüsebrühe, 2 Bio Orangen, 2 Bio Zitronen, 2 El Mandelmus, 1 Knoblauchzehe gehackt, 1 El Olivenöl, 1 El Balsamicoessig weiss, 1 El gehackte Mandeln, 1 El Reissyrup, 1 El Sesamsamen, 1 El Sonnenblumenkerne, 1 Prise Kurkuma, Salz, Pfeffer von der Mühle

Hirse und Bulgur mit der Brühe aufkochen und quellen lassen. Aus einer Orange die Filets herausschneiden. Mandelmus mit Orangen- und Zitronensaft und etwas Wasser glatt rühren. Zitronen- und Orangen zest, Knoblauch, Reissyrup, Öl und Balsamessig zugeben, mit Salz, Kurkuma und Pfeffer würzen. Gehackte Mandeln, Sonnenblumenkerne und Sesamsamen einzeln in einer Pfanne rösten. Chicorée, Radicchio und Fenchel putzen und schneiden. Hirse, Bulgur und alles andere vorsichtig mischen und mit dem Dressing unterheben. Mit Mandeln und den Samen garnieren.

Kakaotraum mit Himbeeren für 4 Personen

2 reife Bananen, 4 in Wasser eingeweichte Datteln, 1 El Kakaonibs und 6 Stück Paranüsse, Himbeeren für Deko. Alles gut im Mixer zum einem Purée verrühren, in kleinen Gläsern anrichten und im Kühlschrank kühlen lassen. Mit Himbeeren dekorieren.