

GEMÜSE

Grundrezept Gemüse

1–2 EL	Butter oder Öl	in einen kalten Topf geben
500 g	Gemüse Salz	fein schneiden, in den Topf geben beifügen, gut mit dem Gemüse mischen Topf auf die Herdplatte stellen, erhitzen, bis es zischt, auf die kleinste Stufe zurückschalten. Topf zwischen- durch schütteln. Deckel unbedingt geschlossen lassen. Je nach Gemüseart und je nach Grösse der Stücke während 7–15 Min. dämpfen, bis das Gemüse gerade noch knackig ist.



Abends gegessen verhilft das Gemüse zu einem guten Schlaf und einer guten Regeneration über Nacht.

Fett ist nötig, damit die fettlöslichen Vitamine besser aufgenommen werden.

Salz entzieht dem Gemüse Wasser und es brennt weniger an. Das Natrium im Salz ist an der Bildung der Magensäure beteiligt; diese ist für die Verdauung wichtig.

Die Zubereitungsart ist beim Gemüse besonders wichtig. Wird Gemüse aus der Dose, dem Steamer, Dampfkochtopf oder aus der Mikrowelle gegessen, belastet dies die Darmflora. Auch tiefgekühltes, aufgewärmtes oder verkochtes Gemüse greift die Darmflora an. Die Aufnahme der Nährstoffe im Darm ist beeinträchtigt, was langfristig zu Mangelerscheinungen führen kann.



BOHNEN

Bohnen gehören in vielen Ländern zu den einheimischen Lebensmitteln und somit gibt es auch eine grosse Zahl verschiedenster Zubereitungsarten.

Es existieren zahlreiche Bohnensorten:

weisse Bohnen, kleine, kugelige Perlbohnen, grössere, längliche Cannellinibohnen, grosse, nierenförmige Soissons- oder Riesenbohnen, Borlotti-Bohnen (auch Wachtelbohnen), rote Bohnen (auch Kidney- oder Indianerbohnen), grüne Bohnen (auch Flageolets), schwarze Brasilbohnen (auch Schminkbohnen), Black Eyes (auch schwarze Augenbohnen), Fave-Bohnen (auch Saubohnen oder Pferdebohnen), Sojabohnen, Soja grün (auch Mungobohnen)

Grundrezept Bohnen

1 Tasse weisse,
rote oder
braune
Bohnen

4 Tassen Wasser

Bohnen während 12–18 Std. in kaltem Wasser bei Zimmertemperatur einweichen, anschliessend ohne Salz während 30-60 Min. kochen. Bei Neigung zu Blähungen Einweichwasser durch frisches Wasser ersetzen; bei sehr kalkhaltigem Wasser Bohnen in abgekochtem Wasser einweichen
Salz nach dem Kochen gut salzen

Gekochte Bohnen können mit dem Kochwasser oder mit frischem Wasser, unter Beigabe von etwas Essig und Salz, in einem Schraubglas ca. 10 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Spaghetti mit weissen Bohnen

150 g	weisse Bohnen	gemäss Grundrezept kochen
2 EL	Olivenöl	erhitzen
150 g	Schinken/Speck	in zündholzlange dünne Streifen schneiden, im Öl anbraten
1	Knoblauchzehe	pressen
	Petersilie	fein hacken
einige	Salbeiblätter	hacken
1	Rosmarinzweig	Nadeln abstreifen, alles in das erhitzte Öl geben, 15 Min. dünsten
1 kleine	Chilischote	beigeben, abgetropfte Bohnen beigeben, 10 Min. mitköcheln
wenig	Wasser	dazugiessen, falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist
	Salz	zum Abschmecken
500 g	Spaghetti	al dente kochen
20 g	Butter	unter die Teigwaren rühren
60 g	Parmesan	unter die Teigwaren rühren
		am Schluss Chilischote entfernen und alles vermischen



Dieses Menü eignet sich für den Mittag oder den Abend.

Kinder lieben dieses Rezept. So können Sie sie an die weissen Bohnen gewöhnen.

Stichwortverzeichnis

Amarant-Gemüse-Eintopf	118	Bulghur-Grundrezept	108
Amarantköpfli	125	Bulghurrisotto	109
Amarantomeletten	117	Buttermilchdrink	12
Amaranttättschli	118	Champignons und Hirslesalat	34
Artischocken	15	Champignons, gefüllt	71
Auberginenmousse	13	Champignonspiessli	71
Auberginensalat	31	Chicoréerollen	42
Austernpilze, grilliert	72	Chinakohl	42
Avocado-Dip	15	Chinakohl-Gimtschi	47
Avocado-Grapefruit-Salat	31	Couscous im Peperonikörbchen	39
Baked Potatoes	55	Couscous mit Gemüse	111
Barley Water	11	Couscous-Grundrezept	110
Basilikumsorbet	125	Crevetten mit Rührei	16
Bauernpolenta	100	Dal	84
Béchamelsauce	121	Dinkel-Bohnen-Gratin	88
Bircherkartoffeln	56	Dinkel-Grundrezept	87
Birnenkuchen	126	Dinkelknödel	89
Bohnen grün, Malcantoneser	46	Dinkelomeletten	88
Bohnen grün, thailändisch	48	Dinkelrisotto	104
Bohnen weiss mit Käsecreme	77	Eieromelette	16
Bohnen weiss mit Spaghetti	75	Energieriegel	127
Bohnen weiss, Toskaner Art	76	Erbsen	78
Bohnen-Grundrezept	74	Erbsenpüree	79
Bohnensalat mit Avocado	32	Falaffel	80
Bohnensalat mit Thon	32	Fenchelsalat	33
Bohnensuppe mit Nudeln	21	Fisch	61
Bouillon mit Gemüse	22	Fisch gratiniert	63
Brötli mit Lachs	11	Fisch in Bouillon	62
Brötli mit Salatgurken	11	Fisch mit Nudeln	61
Buchweizen-Blinis	114	Fisch mit Quinoa	119
Buchweizengericht	114	Fischragout	62
Buchweizen-Grundrezept	113	Gelberbsencurry	80
Buchweizenotto	115	Gelberbsen-Grundrezept	78
Buchweizensoufflés	116	Gelberbsentopf dänisch	79
Buchweizentättschli	115	Gelberbsuppe	22
Buchweizenwaffeln	116	Gemüse mariniert	45
Bulghur mit Gurkengemüse	108		

Gemüse vom Grill	45	Kichererbsen an Erdnussauce	82
Gemüsecurry	44	Kichererbsen mit Couscous 1 1 1	
Gemüse-Grundrezept	41	Kichererbsen, gebraten	12
Gemüsegulasch	44	Kichererbsencurry	81
Gemüsespiessli	45	Kichererbsen-Grundrezept	78
Gemüsewähe	46	Kichererbsen-Nudelsalat..	106
Gerste	90	Kichererbsensalat mit Avocado	32
Gerstotto	91	Kichererbsensuppe	25
Getreide	87	Kichererbsentätschli	81
Gimtschi	47	Kokoscurry «Siam» mit Feuerbohnen	75
Gnocchi	56	Kürbis-Kartoffel-Rösti	59
Grapefruit, meringuiert	129	Kürbissuppe	26
Griesssuppe, geröstete	23	Lasagne mit Kartoffeln	60
Grünkenauflauf	92	Linzen mit Fisch an Senf	84
Grünkern-Grundrezept	92	Linzen mit Kürbis	48
Grünkernsalat	33	Linzen mit Marroni	85
Grünkernsuppe mit Morchel	23	Linzen zu weissem Reis	85
Grünkerntätschli	93	Linzen-Grundrezept	83
Hafer	94	Linzenpaste	18
Haferflocken gewärmt	94	Linsensalat mit Schinken	36
Haferflockentätschli	95	Linsensalat Remo	36
Hafersuppe	24	Linsensalat sommerlich	37
Hafer-Tomaten-Suppe	24	Linsensuppe	26
Heidelbeerenpudding	131	Maisauflauf	101
Hirse, trocken	97	Maisgriess-Grundrezept	99
Hirseauflauf mit Thon	97	Maisgriesssuppe	102
Hirseflocken-Auflauf	98	Maispizza	102
Hirse-Grundrezept	96	Marronibraten	50
Hirsepudding	127	Mayonnaise	122
Hirsensalat	34	Mohnkuchen	128
Hommos	17	Nudelsalat	106
Hülsenfrüchte	73	Pasta Primavera	107
Ingwerdrink	12	Pastinaken	51
Kartoffel-Erbsen-Curry	57	Peperoniköbchen mit Taboulé	39
Kartoffelgratin	58	Pfirsichsalat	129
Kartoffeln	55	Pilze nach Hausmacherart	72
Kartoffeln, halbe	57		
Kartoffelsalat	35		
Kartoffeltätschli	58		
Kastaniensuppe	25		

Pilzsauce.....	122	Tonic Special	13
Polenta, einfache	101	Topinambur	53
Poulet mit Cashewkernen..	68	Truthahnschnitzel	69
Poulet mit Tomaten	65	Türggeribel.....	100
Poulet, tunesisch	68	Vanillecreme	133
Poulet-Avocado-Gericht ...	67	Vitello Tonnato	70
Quiche Lorraine	19	Vollreis-Grundrezept	103
Quinoa mit Fisch	119	Walnussauce.....	121
Quinoa-Grundrezept	119	Weisse Bohnen mit Pouletcurry	
Quinoaköpfli	130	66
Quinoa-Paella	120	Weisse Bohnen mit Rindsragout	
Quinoasuppe	120	66
Rahmkartoffeln.....	59	Weizen.....	106
Rahmsauce	123	Winterratatouille.....	53
Rahmwürzcreme	123	Zanderfilets	64
Randen-Chips.....	18	Zimtmarinade	49
Randenwürfel	37	Zitronencreme	133
Reisgericht San Remo.....	105	Zitronen-Kräuter-Marinade	49
Risotto mit Bohnen	104	Zitronenmelisse-Marinade..	49
Risotto mit Sekt	104	Zuckermais-Bohnen-Suppe	29
Rollgerste-Grundrezept	90		
Rollgerstensalat	38		
Rollgerstensuppe	27		
Rondini.....	19		
Rüebli Salat, indischer	35		
Sauerkirschendrink	13		
Sauerkirschenkuchen	131		
Sauerkirschenpudding	131		
Schoggi-Pudding	132		
Schwarzwurzeln	52		
Selleriesalat	38		
Spaghetti mit Bohnen.....	75		
Spätzli	107		
Suji-Griessdessert	132		
Teigwaren-Muscheln	16		
Thoncreme.....	121		
Thunfisch, gebraten	63		
Tom Yam, Suppe	28		
Tomaten.....	20		
Tomaten, gefüllt	43		

VORWORT

In all den Jahren, seit ich mit der Bedarfsorientierten Ernährung lebe, haben sich in meiner Küche zahlreiche Rezepte angesammelt. In manchen Fällen habe ich das Originalrezept abgeändert und an die Bedarfsorientierte Ernährung angepasst.

Mein Wunsch ist es, Ihnen diese Rezepte zukommen zu lassen, damit die Bedarfsorientierte Ernährung in Ihrem Alltag gesund und zudem auch köstlich wird.

Viel Freude beim Kochen und viele genussvolle Stunden wünsche ich Ihnen.

Gaby Stampfli

