

Gemüsehof

BREUTZMANN

Rosmarin, Limone & Orangen Wasser

Rosmarin enthält viele Antioxidantien und soll das Gedächtnis verbessern. Dazu kommt viel natürliches Vitamin C von den Orangen.

Zutaten:

Wasser

Saft von 2 Limonen, frisch gepresst

1 Orange, in Scheiben geschnitten

1 Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Die frischen Zutaten in einen Krug mit Wasser geben.

1-2 Stunden bei Raumtemperatur oder 3-4 Stunden im

Kühlschrank stehen lassen. Den Krug den ganzen Tag

im Kühlschrank aufbewahren und immer ein Glas

davon einschenken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Grapefruit, Estragon & Ingwer Wasser

Ingwer ist wegen des hohen Anteils an Antioxidantien unter anderem sehr gut für die Haut. Außerdem verhindert es den Abbau von Elastin, was die Haut jung und straff erhält.

Zutaten:

Wasser

1 Grapefruit, geschält und in Scheiben geschnitten

1 Zweig frisches Estragon

Frischer Ingwer, geschält (oder gerieben für intensives Aroma)

Zubereitung:

Die Grapefruit schälen und in Scheiben schneiden.

Dann die frischen Zutaten in einen Krug mit Wasser geben.

1-2 Stunden bei Raumtemperatur oder 3-4

Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Den Krug den

ganzen Tag im Kühlschrank aufbewahren und immer

ein Glas davon einschenken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Gurke, Minze & Limonen Wasser

Das ist mein absoluter Favorit. Es schmeckt wie ein Cocktail. Die Gurke enthält [Kieselerde](#) – der beste Freund Eurer Haut!

Zutaten:

Wasser

Gurke, in Scheiben geschnitten

Frische Minze

Saft von 2 Limonen, frisch gepresst

Zubereitung:

Die frischen Zutaten in einen Krug mit Wasser geben. 1-2 Stunden bei Raumtemperatur oder 3-4 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Den Krug den ganzen Tag im Kühlschrank aufbewahren und immer ein Glas davon einschenken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Erfrischung mit wenigen Zutaten

Für etwa 2 Liter Limonade benötigst du:

1-2 Stängel frische Minze, am besten aus dem Garten oder vom Balkon

Saft einer halben Zitrone

Süße deiner Wahl nach Geschmack

1,5 L kaltes Wasser

10-20 Eiswürfel

Zubereitung:

Mit einem Mixer dauert die Zubereitung gerade mal eine halbe Minute. Püriere alle Zutaten 30 Sekunden lang auf höchster Stufe und fülle die Limo in schöne Gläser oder eine Karaffe – fertig!

Gemüsehof

BREUTZMANN

Pfefferminztee

Der Pfefferminztee sollte in keiner Hausapotheke fehlen, denn er kann vielfach bei verschiedenen Gesundheitsproblemen angewendet werden. Es ist empfehlenswert, den Tee lose in Form getrockneter Blätter frisch zu ernten und selbst zu trocknen.

Petersilie – ein kleines Wunderkraut für die Gesundheit

Petersilie wird seit tausenden von Jahren von Menschen genutzt und angebaut. Schon die alten Griechen sahen dieses Kraut aus heilig an.

Es ist sehr reich an Vitamin C, Mineralien wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Mangan, Kupfer und andere Spurenelemente, die für den menschlichen Organismus von Bedeutung sind.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Heilsamer Tee mit Rosmarin

Ähnlich heilsam ist auch der Rosmarintee. Dafür brauchst du etwa einen Esslöffel voll Rosmarinspitzen, die du mit 200 ml kochendem Wasser übergießt. Abdecken und 15 Minuten ziehen lassen, dann durchsiehen. Der Tee hilft bei Erkältung, Magenkrämpfen und Nervenkrankheiten.

Bei Depressionen hilft eine Inhalation von Rosmarindämpfen ganz besonders gut.

Falls du an Einschlafproblemen leidest, dann nimm die Rosmarinpräparate nicht vor dem Schlafengehen ein, denn Rosmarin ist ein ausgesprochener Muntermacher

Salbeitee bei Magenbeschwerden

Auf 200 ml kochendes Wasser gibst du drei oder vier frische oder einen Teelöffel getrockneter Salbeiblätter. Nach 10-15 Minuten kannst du die Blätter abseihen. Trinke drei- oder viermal täglich eine Tasse vor jeder Mahlzeit, das beruhigt den Magen und unterstützt eine gesunde Verdauung

Gemüsehof

BREUTZMANN

5-Minuten Gurken-Spaghetti mit Joghurt, Zitrone und Dill

Zutaten:

1½ Gurken

85 g Naturjoghurt

1-2 EL Zitronensaft

Dill

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gurke mit einem Spiralschneider zu Gurken-Spaghetti verarbeiten. Die Spaghetti zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

In einer großen Schüssel Naturjoghurt, Zitronensaft und Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurken-Spaghetti unterheben, eventuell noch einmal abschmecken. Genießen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Walnuss Pesto

Zutaten:

6 Stiele Petersilie

60 g Rauke

4 Stiele Minze

50 g Walnusskerne

1 Knoblauchzehe

Salz

150 ml Traubenkernöl

3–4 El Olivenöl

Zubereitung (10 Minuten):

Kräuter grob klein schneiden und mit Walnüssen, Knoblauch und Salz in ein hohes Gefäß geben.

Traubenkernöl zufügen und mit dem Schneidstab mittelfein pürieren.

Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Radieschensalat mit Schnittlauch

Zutaten:

- 2 Bund Radieschen
- 4 EL [Mayonnaise](#)
- 1 Msp. [Salz](#)
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch, in Ringe
geschnitten

Zubereitung:

Die Radieschen in Scheiben schneiden. Aus Mayonnaise, Salz und Pfeffer ein Dressing machen und darüber geben. Eine Weile ziehen lassen und dann kann man umrühren.

Kurz vor dem Servieren ein paar Schnittlauchringe untermischen. Dazu gibt es bei uns immer Butterschnitten. Man kann Anstelle von Mayonnaise auch Joghurt nehmen, dann ist diese Variante aber etwas flüssiger und auch sehr lecker.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Scharfer Linsensalat:

Zutaten:

- 1 kl. Dosen Linsen, ca. 200 g
- 50 g Möhren, geschält
- 50 g Staudensellerie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 grüne Chilischote
- 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 55 g Olivenöl
- 25 g Rotwein Essig
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 100 g Feta, in kleine Würfel

Zubereitung:

Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Möhren, Staudensellerie, Lauchzwiebel und Chilischote in groben Stücken zerkleinern. Öl, Essig, Zucker und Cumin in den Topf geben und mixen. Linsen zum zerkleinertem Gemüse geben; ebenso die Vinaigrette darüberggeben. Gut mischen. Kräftig salzen und pfeffern. Durchziehen lassen. Feta Käse unter den Linsensalat heben.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Kürbis-Rösti mit Kräuterquark

Zutaten:

3-4 große Kartoffeln

300 g Kürbis (z. B. Hokkaido)

2 Eier

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

2 EL Öl

3 EL gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch),

250 g Speisequark,

4-5 EL Milch,

1/2 Bio-Limette

Zubereitung:

Kartoffeln und Kürbis schälen und grob raspeln. Eier mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren, Rasperl unterrühren. Öl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen und darin zwei große Rösti von beiden Seiten goldbraun braten.

Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, mit Quark und Milch verrühren. Limette heiß abwaschen und abtrocknen, Schale abreiben und Saft auspressen, beides unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rösti anrichten.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Rote Beete (pssst!) Brownies

Zutaten:

300g gekochte, geschälte rote Beete

250g dunkle Schokolade

250g weiche Butter

150g Zucker

3 Eier

75g Mehl

50g Backkakao

1/2 TL Backpulver

eine Prise Salz

Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen.

Rote Beete in kleine Stücke schneiden und fein pürieren. Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Butter in einer großen Schüssel mit dem Handmixer cremig rühren. Dann Zucker und Eier unterrühren.

Rote Beete Püree und Schokolade dazugeben, dann das Mehl und den Kakao mit Backpulver und Salz

einrühren. Teig in die Form geben und ca. 30 Minuten backen. Wie immer bei Brownies gilt auch hier: lieber zu kurz als zu lange backen!

Gemüsehof

BREUTZMANN

Kräuterbrötchen

Zutaten:

250 g Dinkelmehl

250 g Dinkelvollkornmehl

3 TL Backpulver

3 TL Salz

500 g Topfen

2 Eier

1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Thymian, Basilikum...)

etwas Wasser zum Bestreichen

etwas Sesam zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut miteinander verkneten (mit der Küchenmaschine).

Ein Blech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig mit den befeuchteten Händen ca. 15 Brötchen formen und auf das Blech legen (genügend Abstand dazwischen lassen). Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Die Brötchen bei 180°C ca. 20-25 Minuten backen.

Gemüsehof

BREUTZMANN

Spitzkohlsalat

Zutaten:

- 1 Spitzkohl
- 1 Glas Miracel Whip
- 1 Zwiebel
- Pfeffer
- Röstzwiebeln

Zubereitung:

Den Spitzkohl schneiden. Die Zwiebel schneiden und die halbe Zwiebel sowie die Hälfte vom Miracel Whip zum Spitzkohl geben. Nach und nach die andere Hälfte hinzugeben bis zur gewünschten Konsistenz erreicht ist. 1 Tag durchziehen lassen.
Kurz vor dem Servieren die Röstzwiebeln hinzugeben.