Meine leichte Sommerküche Teil 2

Gemüsesuppe
aus saisonalem, frischem Gemüse und frischen Kräutern aus meiner Region und vor allem aus meinem Garten.
Markknochen und den Abschnitt vom Putzen des frischen Gemüses aufkochen, 1 Esslöffel Fett zugeben und bei kleiner Flamme schön langsam ca. 1,5-2 Stunden vor sich hin Simmern lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse fein hobeln, dadurch verkürzt Ihr den Garvorgang um ein Vieles an Zeit.
Nach 1,5-2 Stunden nehmt Ihr den Topf mit dem Gemüsesud und gießt alles durch ein feines Haarsieb ausgelegt mit einem Küchentuch, die Brühe auffangen!
Nach dem Klären der Brühe bringt Ihr diese wieder zum Kochen und dann kommen Meersalz und mein Kurkumagewürzmischung dazu, das gehobelte Gemüse in die Brühe, sobald die Brühe wieder kocht, müsst Ihr die Brühe vom der Kochplatte nehmen – Deckel auf den Topf und das Gemüse garziehen lassen. Ganz zum Schluss kommen die gewaschenen und fein gehackten Kräuter in den Gemüseeintopf und noch einmal 5 Minuten ziehen lassen.

Die frischen Kräuter und das frisch gehobelte Gemüse

Der fertige Gemüseeintopf

Folgende Gemüsesorten habe ich verwendet:
Karotten mit Grün, Kohlrabi mit Grün, Staudensellerie und Zwiebeln

Folgende Gemüsesorten habe ich verwendet:
Petersilie, Oregano, Basilikum, Maggikraut, Majoran, Portulak, das Grün der Karotten, des Kohlrabis und das Grün der Zwiebeln

Wir Ihr seht, ist der Topf reichlich befüllt. Kalorien zählen? Könnt Ihr Euch sparen! Zulangen ohne Reue!
Das fertige Gemüse könnt Ihr auch in eine Aufflaufform geben, ein schönes Fischfilet darauf und dann für 20 Minuten ab in den Backofen bei 150 Grad Umluft. Kalorienarm, schnell zubereitet, gesund und lecker! Alle Rezepte in meinem Blog, habe ich ausprobiert.

TIPP:
Für das Garziehen von meinem Gemüse, eignen sich meine AMC-Töpfe sehr gut. Nicht nur für Eintöpfe…. ich bin begeißtert von meinen AMC-Töpfen und AMC – Pfannen. Sie passen super zu meiner vollwertigen, regionalen und saisonalen Küche. Gesund und lecker, so soll es sein. Der Akkutherm-Boden hält die Temperatur sehr lange konstant hoch, es brodelt nicht mehr im Topf und so wird das Essen schonend gegart, ohne Stromkosten!

„Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Kochen ist darum weit mehr als die Zubereitung von Nahrung. Für viele Menschen ist Kochen eine Leidenschaft, mit der man Familie und Freunde verwöhnt und Beziehungen pflegt. Wer das in Vollendung

zelebrieren will, für den kommen nur die feinsten Zutaten infrage. Und die beginnen beim richtigen Kochgeschirr – von AMC. Denn es besticht mit überragender Qualität, einzigartigem Design und seiner Vielseitigkeit. AMC Kochgeschirr eignet sich für alle Herdarten, ist leicht zu pflegen und zu reinigen. Kochen mit AMC ist ein Genuss und macht Freude: Weil es so einfach ist und weil jede Speise gelingt.

Drei perfekt aufeinander abgestimmte, im Topf oder in der Pfanne eingebaute Elemente garantieren, dass jedes Essen gelingt. Alles, was im Topf passiert, haben Sie jederzeit unter Kontrolle. Das Essen wird bei optimaler Temperatur nach der AMC Methode zubereitet, damit nichts anbrennen oder misslingen kann. Wie das funktioniert? – Folgendermaßen: Der Akkutherm-Boden ermöglicht eine sehr rasche Aufnahme und Verteilung der Hitze. Der Temperaturmesser Sensotherm misst die Hitze im Topfinneren. Diese wird durch die Temperaturanzeige, dem Visiotherm, jederzeit präzise angegeben.“
Quelle: http://www.amc.info/de-de/produkte/kochen-mit-amc/

Solltet Ihr Interesse an AMC – Töpfen und AMC – Pfannen haben, dann lasst es mich wissen. Ich kann Euch da sehr gut weiterhelfen!
Ich bin von diesem Produkte begeißtert. Diese Begeißterung würde ich gerne mit Euch teilen.

Tofu – Avocado – Dip
250 gr. Tofu
1 Avocado
ca. 1 Glas Limetten- oder Zitronenwasser
Alles pürieren bis es die Konsistenz von Mayonnaise hat
Kurkuma und Ingwerstück fein raspeln
Chilischote, Knoblauch und 1 Zwiebeln klein schneiden
Curry, Pfeffer, Meersalz und ein wenig Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia
Alles in den Grund-Dip geben und alles zusammen noch einmal ordentlich pürieren – Fertig ist der Dip

Tofu – Avocado – Dip mit Tomaten
250 gr. Tofu
1 Avocado
ca. 1/2 Glas Limetten- oder Zitronenwasser
alles pürieren bis es die Konsistenz einer festen Creme hat
3 Tomaten vierteln
Kurkuma und Ingwerstück fein raspeln
Chilischote, Knoblauch und 1 Zwiebeln klein schneiden
Curry, Pfeffer, Meersalz und ein wenig Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia
Alles in die Grund Dip geben und alles zusammen noch einmal ordentlich pürieren – Fertig ist der Dip

Tofu – Kräuter – Dip
Tofu mit Flüssigkeit (Milch, Wasser, Limetten- und/oder Zitronenwasser, Hafer-, Dinkel- oder Reismilch) cremig pürieren. Frische Kräuter waschen, putzen und grob zerkleinern. Pfeffer, Meersalz und ein wenig Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia dazu und alles zusammen noch einmal pürieren – Fertig ist auch dieser Dip, oder Ihr nehmt den Dip und gebt ihn in ein feines Haarsieb ausgelegt mit einem Küchentuch oder einem Mulltuch. Dann schlagt Ihr das Tuch über der Masse im Haarsieb zusammen, beschwert es mit einem Gewicht (z.B.: Stein) und lasst das Ganze 24 Stunden stehen und schon habt Ihr einen leckeren Tofu-Kräuter-Käse.

TIPP
Zum Dippen mit frisch gebackenem Brot
Zum Dippen mit frischem Gemüse und Gemüsechips
Zum Grillen statt der sonst üblichen Fertigsossen

Tofu – Bolognese
Tofu mit einer Gabel zerbröseln.
Curry in einer heißen Pfanne oder Topf anbraten, ohne Fett dann erst einen Esslöffel Fett in die Pfanne oder in den Topf geben, den zerbröselten Tofu hinzugeben und kräftig anbraten. Mit 10 pürierten Tomaten oder zwei Dosen Tomaten ablöschen. Noch einmal aufkochen.

Kurkuma und Ingwerstück fein raspeln.
Chilischote, Knoblauch und 1 Zwiebeln sehr fein zerkleinern.
Paprika, Pfeffer, Meersalz und wenn Ihr habt ein wenig frischen Meerrettich und so vorhanden frische Kräuter (waschen, putzen, zerkleinern) dazugeben. Alle Zutaten in die in die heiße Pfanne geben und sofort von der Herdplatte nehmen. Jetzt den Deckel auf die Pfanne und alles 15-20 Minuten garziehen lassen.

Wie wäre es mit einem leichten Sommerkuchen?
Für den Boden braucht Ihr:
ca. 200 gr. Kokosraspeln
ca. 250 gr. Datteln entsteint
1 Teelöffel Kokosöl/Ghee/Rotes Palmöl-Fett
alles pürieren und auf einen mit Klarsichtfolie ausgelegten 28er Tortenboden ausstreichen.

Für den Belag braucht Ihr:
200 gr. entsteinte Datteln
2 Avocados
30 gr. RAW-Kakaopuvler
1 Prise Salz
4 Eßl. Kokosmilch
1 Teelöffel Kokosöl/Ghee/Rotes Palmöl-Fett
sollte die Masse Euch nicht süß genug sein, dann könnt Ihr Agavendicksaft, Stevia oder Ahornsirup hinzufügen
alles pürieren und auf dem Tortenboden verstreichen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zum Schluß könnt Ihr die Torte mit fein geschnittenen Trockenfrüchten und/oder Kokosflocken garnieren. Fertig ist Euer sommerlicher Tortenboden.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos, nicht nur zum Thema Leichte Sommerküche.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung