

Ingwertee

Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor; Rhizom wirkt antibakteriell. Die Knolle wirkt virustatisch, hemmt also die Vermehrung von Viren.

Zutaten

1 Stk. Ingwer,
ca. 1 cm gross
2,5 dl Wasser
2 EL Zitronensaft
etwas Honig

Zubereitung

- 1 Den Ingwer in feine Scheiben schneiden.
- 2 Das Wasser aufkochen und den Ingwer überbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Honig aromatisieren. Den Tee auf Trinktemperatur abkühlen lassen und geniessen.

Tipp

Das kondensierte Wasser am Deckel in den Tee tropfen lassen. Es ist reich an ätherischen Ölen.

Avocado-Grapefruit-Fenchel-Salat

Roh verarbeitet bleiben die gesunden Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse am besten erhalten.

Ätherische Öle, Vitamin C, Kalium, Tryptophan - dieser Salat enthält vieles, um unsere Gesundheit zu fördern.

Zutaten

3 Grapefruits
3 EL Honig
4 EL Olivenöl
40g Pekannusskerne
3-4 Stiele Koriander
2 Fenchelknollen
(à ca. 250g)
2 Avocados
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1 Grapefruits so schälen, dass die weisse Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken, mit Limettensaft und Honig verrühren.

2 Öl in dünnem Strahl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Fenchel putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben hobeln.

3 Avocados längs halbieren, Kerne herauslösen und Schale entfernen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

4 Avocado, Fenchel, Grapefruit und Nüsse auf einer Platte anrichten. Vinaigrette darüber verteilen. Mit Koriander bestreuen.

Thainudelsuppe mit Poulet

Immun-Power aus dem Suppentopf: Schon die Garnitur tut etwas für die Abwehrkräfte, denn Peterli enthält dreimal so viel Vitamin C wie Zitronen. Ingwer verleiht der Suppe die richtige Schärfe, ist ein bewährter Erkältungsspezialist und stärkt das Immunsystem.

Zutaten

100g junger Blattspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
3 grosse Rüebli, geschält, in Scheiben geschnitten
250g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Stück Ingwer, ca. 3cm, fein gehackt
2 rote Chilischoten, in feine Streifen geschnitten
2 EL Öl
1 l Gemüsebouillon
100g Reismudeln
500g Pouletbrust
1 Bund Peterli
4 EL Erdnüssli
4-5 EL Sojasosse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 EL Öl in einem grossen Topf erhitzen. Ingwer, Chili und Pilze darin anschwitzen. Brühe zugeben und aufkochen. Rüebli zufügen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch waschen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Peterli waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Petersilie und Nüsse hacken.
- Fleisch in Scheiben schneiden. Mit Spinat und Lauchzwiebeln in der Suppe erhitzen. Mit Sojasosse, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln abgiessen, abtropfen lassen und in vier Suppenschalen verteilen. Mit der heissen Suppe übergiessen und mit Peterli und Nüssen bestreut servieren.

Fisch unter Kräuterkruste

**Fisch ist prima für die Abwehr,
denn seine Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen.
Die Mandeln in der Kruste sind eine gute Vitamin-E-Quelle.
Dazu ein Vitamin-C-reiches Gemüse und
der Power-Food ist komplett.**

Zutaten

4 Tranchen frischer
Lachs, à ca. 200 g
1 EL Mandeln,
geschält, gehackt
2 EL Kräuter, gemischt,
gehackt
1 EL Olivenöl
1 EL Senf
5 EL Paniermehl
1 Orange

Zubereitung

- 1 Backofen auf 220° C vorheizen.
- 2 Fisch abspülen. Die Filets in eine Auflaufform setzen und salzen.
- 3 Orangenschale abreiben und mit Mandeln, Kräutern, Öl, Senf und Paniermehl verrühren. Masse auf den Fischen festdrücken. Je nach Dicke der Filets 10 bis 20 Minuten garen.

Tipp

Dazu passt ein Gemüserisotto mit Gemüse der Saison.

Meerrettich-Honig-Zitronen-**Sirup**

**Ein stabiles Immunsystem ist die beste Waffe gegen
Husten, Schnupfen und lästige Infekte.**

Diese drei Lebensmittel stärken das Immunsystem.

**Zur Vorbeugung nimmt man 3-mal täglich
einen Teelöffel dieses Power-Sirups.**

Zutaten

Frischer Meerrettich
Etwas Honig
Zitronensaft

Zubereitung

Man mischt die drei Zutaten zu gleichen Teilen
und füllt die Mischung in ein Schraubglas ab.