

# Ilse Gutjahr

## Das große Dr. M. O. Bruker-Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das große Dr. M. O. Bruker-Ernährungsbuch](#)

von [Ilse Gutjahr](#)

Herausgeber: Emu Verlag



<http://www.unimedica.de/b15516>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

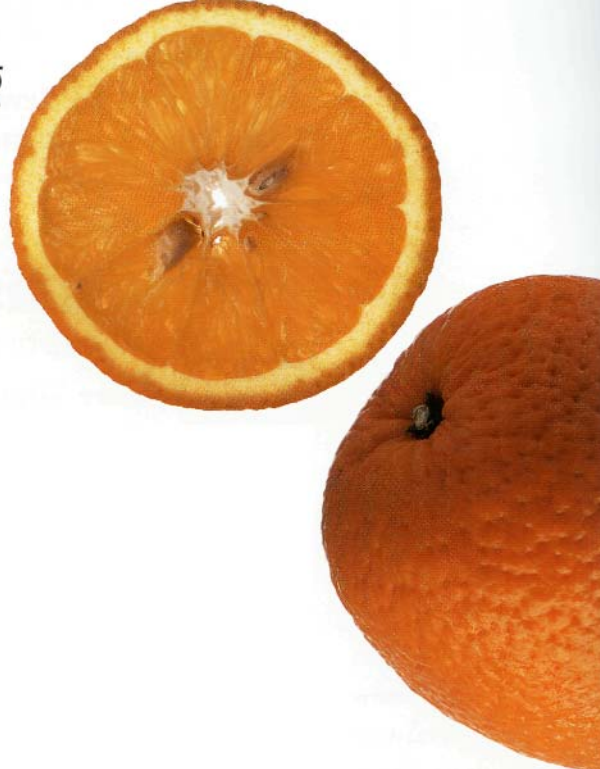
<http://www.unimedica.de>



# Orangen-Dressing

## Zutaten:

- 6 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Orange
- 1/4 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Salz
- 4 EL Walnusskerne



## Zubereitung:

Öl mit Zitronensaft verquirlen.

Orangenfilets sehr klein würfeln (eventuell mixen), unterheben. Pfeffern, salzen und mit gehackten Walnüssen servieren.

# Einfache Essig-Öl-Soße

## Zutaten:

- 6 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig oder weißer Balsamico
- 1 EL Wasser
- Pfeffer

## Zubereitung:

Zutaten mit dem Schneebesen aufschlagen, so dass eine cremige Emulsion entsteht.

Diese Grundsoße lässt sich beliebig variieren mit:

- o Senf
- o Meerrettich
- o Avocado
- o Zwiebeln
- o Kräutern
- o Knoblauch
- o Oliven
- o saurer Sahne
- o Chili
- o Kapern

... Ihnen fällt sicher noch viel mehr ein!

# Radieschenblättersuppe

## Zutaten:

Blätter von 2 Bund  
Radieschen  
4 Kartoffeln, mittelgroß  
2 Zwiebeln, mittelgroß  
2 EL Butter  
2 EL Sahne  
1 l Gemüsebrühe  
Pfeffer  
Kräutersalz  
1 Prise Muskat

## Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale in grobe Stücke schneiden, mit einer gewürfelten Zwiebel in Gemüsebrühe garen.

Radieschenblätter (es eignen sich auch Spinat, Mangold oder grüner Salat) auf die fertigen Kartoffeln legen, bis die Blätter zusammenfallen. Die gesamte Masse im Mixer gut zerkleinern.

Die zweite Zwiebel klein würfeln, in Butter hellbraun braten. Suppe mit Zwiebeln, Gewürzen, Sahne pikant abschmecken.



# Schwarzwurzeln mit Sahnesoße

## *Zutaten:*

750g Schwarzwurzeln

## *Zubereitung:*

Die Schwarzwurzeln mit Wurzelbürste unter fließendem Wasser gründlich reinigen, dann erübrigt sich das Schälen. Sie sehen dann allerdings nicht weiß aus, sondern hellbraun.

In fingerlange Stücke schneiden. Die Stücke in kaltes, mit Mehl und Essig verrührtes Wasser legen, damit sie sich an den Schnittstellen nicht braun verfärben. In wenig Salzwasser, dem 1 Esslöffel Essig zugegeben wird, bissfest garen.

Mit Sahnesoße (Zubereitung wie bei Steckrüben S. 182) servieren. Wer es üppig liebt, reicht zusätzlich zerlassene Butter.



Wenn Sie die Schwarzwurzeln lieber weiß und geschält servieren möchten, Schwarzwurzeln nach dem Schälen sofort in Essig-Mehl-Wasser legen.

## *Weiterer Tip:*

Nach dem Reinigen und Zerkleinern Schwarzwurzeln 2-3 Minuten in Essig-Salzwasser kochen. Abkühlen lassen. Die braune Schale lässt sich dann mühelos abziehen. Weitere Zubereitung danach wie oben.



Ilse Gutjahr

[Das große Dr. M. O.  
Bruker-Ernährungsbuch](#)

256 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)