

Anne Hild

Das hCG Kochbuch

Leseprobe

[Das hCG Kochbuch](#)

von [Anne Hild](#)

Herausgeber: Aurum Verlag



Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungsphase
der beliebten Stoffwechselkur



<http://www.unimedica.de/b16627>

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

<http://www.unimedica.de>



Wokgemüse mit Rindfleisch

1 Portion, 214 kcal pro Portion

ZUTATEN

200 g mageres Rindfleisch, in feine
Streifen geschnitten

200 g Brokkoli

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

100 g Champignons, in Scheiben
geschnitten

2 kleine Zwiebeln, kleingeschnitten

1 Knoblauchzehe, in dünne Scheiben
geschnitten

1 kleines Stück Ingwer, ganz fein

- 1 Brokkoli in Röschen teilen und in heißem Wasser einige Minuten blanchieren.
- 2 Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Wokpfanne oder einer beschichteten Pfanne andünsten.
- 3 Rindfleisch dazugeben und scharf anbraten. Pilze und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasoße ablöschen.
- 4 Brokkoli untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Karottenpüree mit Schafskäse

2 Portionen

ZUTATEN

250 g Karotten, geschält
und in dünne Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe, feingeschnitten
2 EL Olivenöl
1/2 TL Harissa (scharfe Chilipaste)
oder Sambal Oelek
1 Prise gemahlener Koriander
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
35 g Fetakäse (griechischer Schafskäse)
1 TL eingelegte Kapern aus dem Glas
ein paar schwarze Oliven
Salz und Pfeffer

i In einem Topf i El Öl erhitzen und darin die Karotten und den Knoblauch andünsten. Harissa und 3 El Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten garen.

a Danach die Karotten pürieren. Sollte das Püree zu trocken sein, etwas Wasser dazugeben und glattrühren. Anschließend mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

3 Das Karottenpüree in einem Schlichen anrichten, den zerbröckelten Schafskäse darauf verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln und mit Kapern und den Oliven garnieren.

TIPP

Das Karottenpüree schmeckt als Teil der arabischen Vorspeisen oder auch als eigenständiges Gericht. Dazu passt gut knuspriges Fladenbrot, Rezept auf S. 172.





ANNE HILD

Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungsphase
der beliebten Stoffwechsellkur



AURUM

Anne Hild

Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und
Stabilisierungsphase der beliebten
Stoffwechsellkur

190 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de