

# Volker Mehl

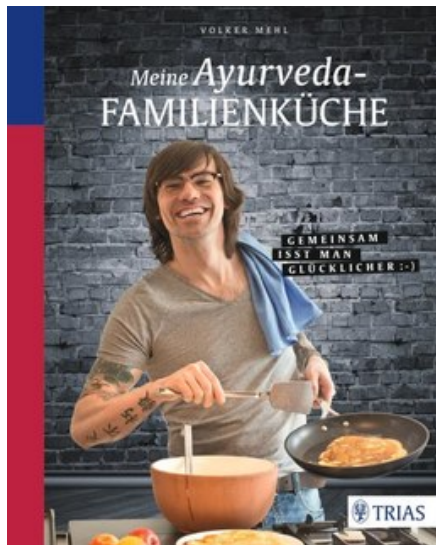
## Gemeinsam is(s)t man glücklicher

Leseprobe

[Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b17300>

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>



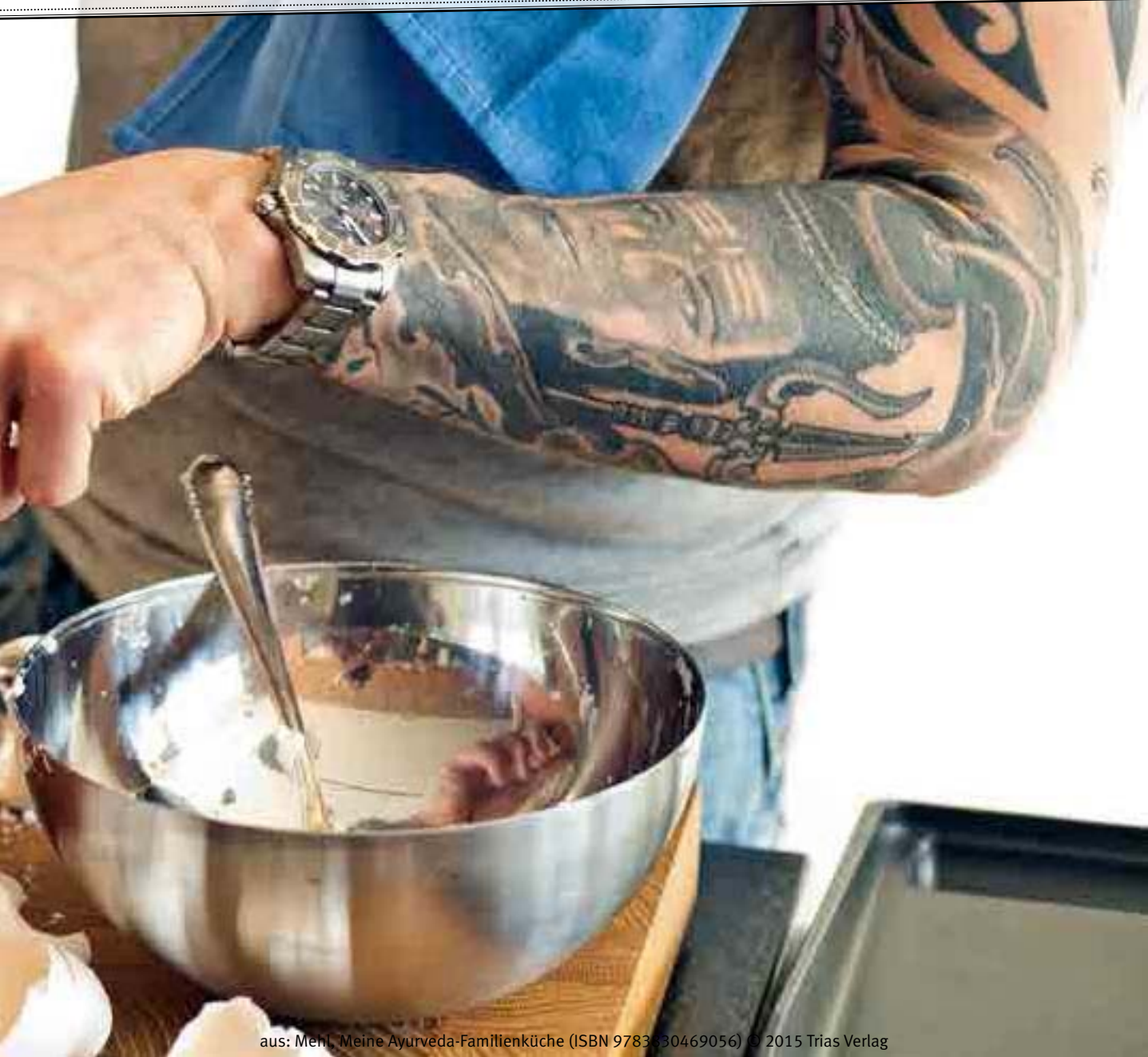
---

SATT UND **GLÜCKLICH**  
IN DEN TAG

---



*{Mit einem Familien-Frühstück glücklich in den Tag starten!  
Egal ob Milchreis, Graupen oder Bulgur – Hauptsache, alle  
bekommen Liebe in den Bauch.}*



# MILCHREIS

*{We call it a Klassiker!}*

35 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



500 ml Milch  
125 g Milchreis  
Salz  
30 g Butter  
Zucker  
Zimt

➔ DIE MILCH mit dem Reis und einer Prise Salz in einem großen Topf unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze den Milchreis ca. 30 Min. garen, bis er weich ist.

DIE BUTTER in einer kleinen Pfanne zerlassen und etwas braun werden lassen.

DEN MILCHREIS mit Zucker, Zimt und der braunen Butter servieren.

---

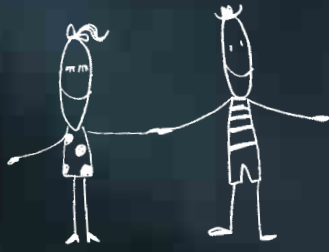
#### TIPP

➔ Falls der Milchreis zu fest sein sollte, können Sie etwas Milch oder Apfelsaft zugeben. Sollte er zu flüssig sein, hilft etwas Speisestärke.

---







## **Milchreis macht uns sooo glücklich**

Der Dauerbrenner bei kleinen Alltagskrisen in Kita und Schule: ein Schlag Milchreis und alles, was doof war, löst sich in wärmenden Wohlgefallen auf.



# BLITZSCHNELLER MILCHREIS

*{Lust auf Reis, Baby?}*

15 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



500 ml Milch  
200 g Reisflocken  
Salz  
30 g Butter  
Zucker  
Zimt

DIE MILCH in einem großen Topf aufkochen. Reisflocken und eine Prise Salz unterrühren. Circa 5 Min. bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und den Milchreis 5 Min. quellen lassen.

DIE BUTTER in einer kleinen Pfanne zerlassen und etwas braun werden lassen.

DEN MILCHREIS mit Zucker, Zimt und der braunen Butter servieren.

# HERZHAFTER GRIESSBREI

*{Spicy statt ömmelig}*

30 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



50 g Grieß  
3 EL Mandeln (ungeschält)  
3 EL Cashewkerne  
1 kleines Stück Ingwer  
2 EL Ghee  
150 g rote Linsen  
½ TL Currypulver  
½ TL Kurkuma  
1 TL Kreuzkümmel  
700 ml Gemüsebrühe  
8 Curryblätter  
½ TL Salz  
1 EL Rohrzucker

DEN GRIESS in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten.

DIE MANDELN und Cashewkerne hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

DAS GHEE in einem Topf erhitzen. Ingwer, Linsen, Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz anrösten. Brühe zugießen, Curryblätter zufügen und alles kurz aufkochen. Hitze reduzieren und alles mit geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen.

DEN GRIESS einrieseln lassen und unterrühren. Gehackte Mandeln und Cashewkerne zugeben und mit Salz und Zucker würzen.

TIPP

Curryblätter bekommen Sie im Internet: [www.cosmoveda.de](http://www.cosmoveda.de)



# PERLGRAUPEN MIT APFEL UND CASHEWKERNEN

*{Omas olle Graupen ganz modern}*

20 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



2 EL Ghee  
150 g Perlgraupen (fein)  
200 ml Milch  
200 ml Wasser  
50 g feiner Rohrzucker  
Salz  
1 TL Zimt  
½ TL Kurkuma  
1 Apfel  
100 g Cashewkerne

1 EL GHEE in einem großen Topf erhitzen. Perlgraupen darin goldbraun anrösten.

DIE MILCH und das Wasser zu den Perlgraupen geben und alles aufkochen. Rohrzucker, Salz, Zimt und Kurkuma zugeben. Perlgraupen bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

DEN APFEL vierteln, entkernen, in Spalten schneiden. 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelspalten darin kurz andünsten. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

DIE GRAUPEN in Frühstücksschalen geben. Mit den Apfelspalten und Cashewkernen bestreut servieren.

**Das perfekte Brainfood!**

**Steht mal wieder eine Klassenarbeit in Mathe  
auf dem Stundenplan? Ein Schälchen Graupen  
und der Test ergibt 'ne glatte Eins!**

# BULGUR MIT BIRNEN UND MANDELN

{Crunchy und fruchtig}

20 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



3 EL Ghee  
120 g Bulgur  
200 ml Milch  
200 ml Wasser  
2 EL Rohrzucker  
½ TL Salz  
1 TL Zimt  
1 TL Kurkuma  
100 g Mandeln (geschält)  
2 Birnen

➔ 2 EL GHEE in einer Pfanne erhitzen. Den Bulgur darin goldbraun anrösten.

DIE MILCH und das Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Mit Zucker, Salz, Zimt und Kurkuma abschmecken. Bulgur zugeben und alles 15 Min. bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen.

DIE MANDELN in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

DIE BIRNE vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten kurz darin andünsten.

DEN BULGUR in Frühstücksschalen verteilen. Birnenspalten und Mandeln darübergeben.









# SÜSSKARTOFFELSTAMPF MIT APFEL-CHUTNEY

{Energiegeladen in den Tag}

35 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



## Für den Süßkartoffelstampf

1 kg Süßkartoffeln

1 rote Zwiebel

2 Zweige glatte Petersilie

3 EL Olivenöl

2 TL Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

200 ml Gemüsebrühe

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

2 EL Sojasahne

## Für das Chutney

1 kg Äpfel

2 Zitronen

20 g Ingwer

1 EL Ghee

3 EL Rohrzucker

½ TL Salz



➔ SÜSSKARTOFFELN schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken.

DAS OLIVENÖL in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Süßkartoffeln, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Petersilie zugeben. Unter Rühren alles 5 Min. garen. Gemüsebrühe zugießen. Das Gemüse zugedeckt 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

DEN TOPF vom Herd nehmen. Alles mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sojasahne unterrühren.

DIE ÄPFEL vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Zitronen auspressen. Ingwer schälen und fein hacken.

DAS SONNENBLUMENÖL in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und 1 TL Rohrzucker zugeben und 2 Min. bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Apfelwürfel, Zitronensaft und restlichen Zucker zugeben. Alles gut mischen und das Chutney 15 Min. einkochen lassen. Heiß zum Kartoffelstampf servieren.



# SCHOKO-MOHN-BRÖTCHEN

*{Spart den Gang zum Bäcker}*

20 MIN. + 25 MIN. GEHZEIT + 15 MIN. BACKZEIT = FÜR 16 BRÖTCHEN



100 g Sonnenblumenkerne

50 g Zartbitterschokolade

250 ml lauwarmes Wasser

1 Würfel Hefe

1 EL Ahornsirup

50 ml Olivenöl

500 g Dinkelmehl

1 Ei

Salz

100 g Mohn

➔➔ DEN BACKOFEN auf 200 Grad vorheizen.

SONNENBLUMENKERNE in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Zartbitterschokolade grob hacken.

DAS WASSER in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln und verrühren. Ahornsirup und Olivenöl zugeben und mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Dinkelmehl darübersieben. Das Ei, eine Prise Salz, Son-

nenblumenkerne und die Schokolade zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.

DEN TEIG auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu 16 Brötchen formen. Die Brötchen mit Wasser bepinseln und mit Mohn bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.

DIE BRÖTCHEN 25 Min. gehen lassen. Anschließend ca. 15 Min. goldgelb backen.



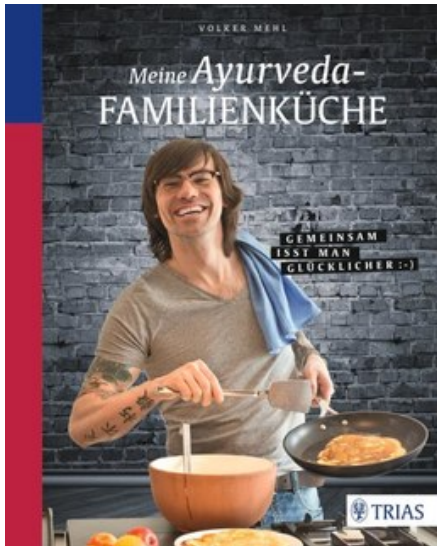


**Früh übt sich, wer mal Weltmeister werden will ...**

*Perfekt für kleine Turnflöhe und Nachwuchsdribbler:*

*Wenn der nächste Auftritt ansteht, ist ein bisschen Nervennahrung in der Sporttasche manchmal Gold wert.*





Volker Mehl

[Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)

Meine Ayurveda-Familienküche

188 Seiten, geb.  
erschienen 2014



**bestellen**

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