

Worm N / Teutsch M Leberfasten nach Dr. Worm

Leseprobe

[Leberfasten nach Dr. Worm](#)

von [Worm N / Teutsch M](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b19149>

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>





Raffinierte Salat-Komposition mit gegrillter Paprika

Rucolasalat mit Avocadospalten und Lachs

Für 2 Portionen, pro Portion 500 kcal/11 g KH • braucht etwas mehr Zeit

🕒 30 Min.

Für den Salat:

- 1 große Paprika (230 g)
- 1 EL Pinienkerne (10 g)
- 100 g Rucola
- 1 mittlere Avocado (350 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

- Pfeffer
 - 170 g Stremellachs
- Für das Salatdressing:**
- 1 Schalotte (30 g)
 - 1 TL mittelscharfer Senf
 - 1 EL Wasser
 - 2 EL Zitronensaft

- 1 EL Milch (1,5% F)
- 1 Msp. Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dill
- 1 TL Schnittlauch

● Backofengrill anschalten. Backblech mit Alufolie auslegen. Paprikaschote vierteln, putzen und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen und etwas flach drücken. Unter dem heißen Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 10 – 12 Min. grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Paprika in einen Gefrierbeutel geben und abkühlen lassen.

● Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Schalotte schälen, fein würfeln. Mit den übrigen Dressingzutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig schütteln.

● Paprika häuten und in grobe Stücke schneiden. Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben und in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern.

● Rucolasalat auf 2 Teller verteilen, Avocado und Paprika darauf verteilen, etwas Sauce darübergeben. Lachs mit einer Gabel etwas zerpfücken und darauf verteilen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Variante Wenn Sie lieber geräucherte Lachsscheiben verwenden möchten, können Sie 200 g davon statt des Stremellachses nehmen. Sehr lecker ist dieser Salat auch mit Schwarzwälder Schinken. Sie können in 1 : 1 gegen den Lachs austauschen.

Tipp Verwenden Sie körnigen Senf für das Dressing – er gibt ihm eine besondere Note.

Nährwerte pro Portion 500 kcal • 24 g E • 11 g KH • 39 g F • 105 kcal • 100 g ED • 9 g BA

GEMÜSEGERICHTE





Schmeckt auch lauwarm oder kalt super

Mediterranes Gemüsegratin

Für 2 Portionen, pro Portion 300 kcal/15 g KH • gut vorzubereiten

🕒 20 Min + 35 Min. Backzeit

1 mittelgroße Zucchini (260 g) • 1 mittelgroße Paprika (170 g) • 1 mittelgroße Aubergine (360 g) • 5 getrocknete Tomaten (ohne Öl, 20 g) • 1 EL Olivenöl • 1 TL Thymian • 2 TL Rosmarin • 1 TL edelsüßes Paprikapulver • ½ TL rosen-scharfes Paprikapulver • Salz, Pfeffer • 120 g Ziegenfrischkäserolle (45 % F i. Tr.) • 1 TL Honig (5 g)

- Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Zucchini, Aubergine, Paprika waschen, putzen und nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. In eine Auflaufform geben.
- Getrocknete Tomaten würfeln und zu dem übrigen Gemüse geben. Kräuter, Gewürze und Öl zu einer Marinade verrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermengen. Ca. 25 Min. im Backofen backen.
- In der Zwischenzeit die Ziegenfrischkäserolle in 10–12 Scheiben schneiden. Nach 25 Min. den Ziegenkäse auf dem Gemüse verteilen und mit Honig beträufeln. Ca. 10 Min. überbacken.

Tipp Wenn Sie es deftiger mögen, können Sie die Ziegenfrischkäsescheiben auch mit rohem Schinken umwickeln. Verwenden Sie hierfür 80 g Ziegenfrischkäse und 80 g rohen Schinken. Der Schinken gibt dem Gericht eine leckere würzige Note.

Nährwerte pro Portion 300 kcal • 15 g KH • 19 g E • 15 g F • 65 kcal • 100 g BA

Kartoffelpuffer ohne Kartoffeln

Topinambur-Puffer mit Frischkäsedip

Für 2 Portionen, pro Portion 300 kcal/15 g KH • gelingt leicht
🕒 20 Min. + 15 Min. Garzeit

150 g Topinambur • 1 mittelgroße Karotte (120 g) • 150 g Knollensellerie • 4 EL geriebener Parmesan (20 g) • 1 EL zarte Haferflocken (10 g) • 1 Ei • 1 EL gehackte Petersilie • ½ TL edelsüßes Paprikapulver • ½ TL rosenscharfes Paprikapulver • ½ TL Currypulver • 1 gehäufte EL Quark (20% F i. Tr., 30 g) • 2 TL Rapsöl • 120 g körniger Frischkäse (20% F i. Tr.) • 1 TL Senf • 1 EL Schnittlauch

- Topinambur, Karotte und Knollensellerie schälen und fein raspeln. Mit Parmesan, Haferflocken und Ei verrühren. Mit edelsüßem und rosenscharfem Paprikapulver, Curry, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Kurz ruhen lassen.

- In der Zwischenzeit körnigen Frischkäse mit Senf und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Backofen auf 50 Grad aufheizen. Einen Teil des Öles in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer 1 EL Gemüsemasse in die Pfanne geben und flach drücken. Hitze reduzieren und Pfanne abdecken. Wenn die Puffer leicht gebräunt sind, wenden und von der anderen Seite goldbraun anbraten. Puffer aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen. Vorgang mit der übrigen Gemüsemasse wiederholen. Topinambur-Puffer mit dem Frischkäsedip anrichten.

Nährwerte pro Portion 300 kcal • 20 g E • 15 g KH • 15 g F • 89 kcal • 100 g ED, 14 g BA

Das Rezept zum Coverfoto

Schafskäse im Sesammantel auf Salat-Gemüse-Beet

Für 2 Portionen, pro Portion 500 kcal/14 g KH • gelingt leicht
🕒 30 Min. + 20 Min. Garzeit

125 g Schafskäse • 3 EL Sesam (30 g) • 1 EL getrockneter Rosmarin • 1 EL getrockneter Oregano • 1 Prise edelsüßes Paprikapulver • 1 große Karotte (160 g) • 1 dünne Stange Lauch (150 g) • 1 TL Rapsöl • **Für den Dip:** 200 g Quark (20% Fett i. Tr.) • 2 EL Wasser mit Kohlensäure • 1 Knoblauchzehen • 1 TL Zitronensaft • 1 TL Kürbiskernöl • Salz, Pfeffer • **Für den Salat:** 100 g gemischter Salat • 1 TL Olivenöl • 2 TL Kräuterssig • 2 TL Milch (1,5%) • 1 TL Senf • 2 EL Wasser • 1 EL Salatkräuter • Salz, Pfeffer • 2 EL Blütenblätter

- Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Schafskäse in Würfel schneiden. Für die Panade Sesam, Rosmarin, Oregano und Paprikapulver vermischen. Käsewürfel panieren und auf das Backblech setzen. 20 Min. im Backofen bräunen. Nach 12 Min. einmal vorsichtig wenden. Übrige Sesampanade in einer Pfanne ohne Fett anrösten, zur Seite stellen.

- Salat putzen und auf zwei Teller verteilen. Alle Dressingzutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und schütteln. Für den Dip Quark und Wasser cremig rühren. Knoblauch schälen und dazu pressen. Zitronensaft und Kürbiskernöl unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Angerösteten Sesam darüberstreuen.

- Karotten und Lauch schräg in Scheiben schneiden und in heißem Rapsöl andünsten. Gemüse und Schafskäse auf den Tellern verteilen, Dressing darübergießen und mit den Blüten bestreuen. Mit dem Dip anrichten.

Nährwerte pro Portion 500 kcal • 29 g E • 14 g KH • 36 g F • 117 kcal • 100 g ED • 6 g BA

Leckerer Gemüse mit einer guten Portion Cholin

Bunte Gemüsepfanne mit Rührei

Für 2 Portionen, pro Portion 300 kcal/13 g KH • preisgünstig
🕒 35 – 40 Min.

1 mittelgroße Zwiebel (60 g) • 1 Knoblauchzehe • 1 kleine Aubergine (320 g) • ½ Paprika (80 g) • 1 mittelgroße Zucchini (260 g) • 2 EL gehackte Petersilie • 1 kleine Tomate (80 g) • 2 TL Olivenöl • 1 TL gekörnte Gemüsebrühe • 2 TL Rapsöl • 3 Eier • 2 EL Milch (1,5% F) • Salz, Pfeffer • 1 Prise edelsüßes Paprikapulver • 1 EL Schnittlauch

- Zwiebel in feine Scheiben schneiden, Knoblauch fein würfeln. Restliches Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Paprika hinzufügen, nach 2 Min. Zucchini, Aubergine und Tomate dazugeben. Bei starker Hitze unter Wenden 3 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe und Pfeffer würzen. Abgedeckt weitere 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Herdplatte abschalten, Petersilie über das Gemüse streuen. Abgedeckt ruhen lassen.
- Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Rapsöl in einer weiteren Pfanne erwärmen und das Rührei darin zubereiten. Mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Gemüse anrichten.

Nährwerte pro Portion 300 kcal • 17 g E • 13 g KH • 20 g F • 60 kcal • 100 g ED • 5 g BA

Ganz neuer Geschmack für ein altbekanntes Gemüse

Rosenkohl Asia Style

Für 2 Portionen, pro Portion 400 kcal/12 g KH • gelingt leicht
🕒 30 Min.

500 g Rosenkohl • Salz • 1 große Zwiebel (100 g) • 1 Knoblauchzehe • 200 g Räuchertofu • 2 TL Rapsöl • 2 EL Erdnüsse, natur • 2 EL Sojasoße • Pfeffer

- Vom Rosenkohl die äußeren, welken Blätter ablösen. Rosenkohl waschen. Strunk gerade abschneiden und mit dem Küchenmesser kreuzweise einschneiden. Rosenkohl in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und ca. 1 TL Salz einstreuen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 – 20 Min. garen.
- In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Tofu in kleine Würfel schneiden. Erdnüsse ohne Fett in einer Pfanne unter Wenden rösten, herausnehmen. Kochwasser abgießen, Rosenkohl in einem Sieb abtropfen lassen.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten, nach 2 Min. Knoblauch und Tofuwürfel dazugeben, mitanbraten. Den gegarten Rosenkohl hinzufügen, unter Wenden 2 – 3 Min. anbraten. Sojasoße und Erdnüsse zugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion 400 kcal • 32 g E • 12 g KH • 21 g F • 91 kcal • 100 g ED • 12 g BA

Fluffige Ricotta-Bällchen, die auf der Zunge zergehen

Spinat-Ricotta-Wölkchen mit Tomatensoße

Für 2 Portionen, pro Portion 400 kcal/16 g KH • braucht etwas mehr Zeit

🕒 25 Min. + 15 Min. Ruhezeit

Für die Wölkchen:

- 200 g TK-Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Ricotta (45% F i. Tr.)
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 gehäufter EL Mehl (15 g)
- 50 g geriebener Parmesan

- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für die Tomatensoße:

- 300 ml passierte Tomaten
- 1 gehäufter TL Frischkäse mit Kräutern (17% F, 15 g)
- 4 Blätter Basilikum

- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 EL geriebener Parmesan

● Tiefgefrorenen Spinat in einem Topf bei geringer Hitze auftauen lassen. Spinat anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Mit den Händen mehrmals kräftig ausdrücken, bis kaum noch Wasser austritt. Spinat fein hacken.

● Knoblauch schälen, fein würfeln. Spinat, Ricotta, Ei, Eigelb, Knoblauch, Mehl und Parmesan in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer nach Belieben würzen. Aus der Masse ca. 4 cm große Klößchen (Wölkchen) formen und 15 Min. kalt stellen.

● In der Zwischenzeit passierte Tomaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Frischkäse und Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. eine Prise Zucker dazugeben.

● Für die Wölkchen Salzwasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und Wölkchen mit einem Schaumlöffel vorsichtig in das nicht mehr sprudelnde Wasser geben und so lange ziehen lassen, bis sie von allein an die Oberfläche steigen.

● Mit dem Schaumlöffel entnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen, mit der Tomatensoße anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Tip Das Eiklar (Eiweiß) eines Eies hat nur knapp 18 kcal. Sie können das übrig gebliebene Eiklar im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2 Tagen verwerten – z. B. mit in das nächste Rührei geben.

Nährwerte pro Portion 400 kcal • 26 g E • 16 g KH • 25 g F • 101 kcal • 100 g ED • 4 g BA



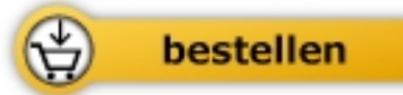


Worm N / Teutsch M

[Leberfasten nach Dr. Worm](#)

Das innovative Low-Carb-Programm gegen die Fettleber

144 Seiten, kart.
erschienen 2015



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