

Johanna Budwig Dr. Öl-Eiweiß-Kost

Leseprobe

[Öl-Eiweiß-Kost](#)

von [Johanna Budwig Dr.](#)

Herausgeber: Sensei Verlag



<http://www.unimedica.de/b15885>

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>



Dalmatinischer Reis

*1 Tasse Reis * 1 Tasse Wasser
2 Knoblauchzehen * 2 Esslöffel Oleolux
½ Teelöffel Kräutersalz * 1 Teelöffel Paprika
½ Teelöffel Pfeffer*



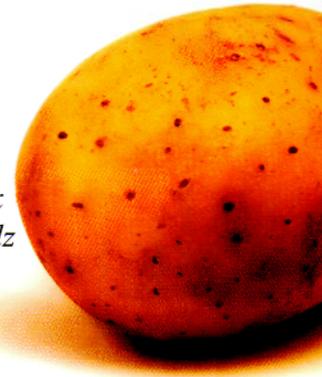
In einer Stielpfanne bringt man das Oleolux zum Schmelzen, gibt sofort die Knoblauchzehe hinein sowie Salz, Pfeffer, Paprika und anschl. den Vollreis. Unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel wird der Reis höchstens ½ Min. lang erhitzt. Nun gibt man diesen Reis in etwa 2 Tassen bereitstehendes kochendes Wasser. In wenigen Minuten ist der Reis schon gut gegart, so dass man die elektrische Platte abstellen kann und den Reis noch nachquellen lässt.

Dieser dalmatinische Reis kann ohne weiteres mit Wasser zur Suppe verdünnt werden. In diesem Fall ist die Zugabe von 2–3 Esslöffeln Milch zur Abrundung des Geschmacks zweckmäßig.



Kartoffeln mit Knoblauch

*500 g gekochte Kartoffeln * 125 g Oleolux
3 Knoblauchzehen * ½ Teelöffel Kräutersalz
2 Esslöffel Milch oder Dosenmilch*



Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden geschält und in kleine Stücke zerschnitten. In einer Stielpfanne, die vorgewärmt wurde, bringt man 125 g Oleolux zum Schmelzen und gibt dann die zerdrückten Knoblauchzehen in das warme Fett. Es darf nur sehr kurz, nicht über die helle Bräunung des Knoblauchs hinaus erhitzt werden. Sofort gibt man dann die vorher zerkleinerten Kartoffeln in dieses Fett, schmeckt mit Kräutersalz ab, vermischt gut und fügt zum Schluss, in die gut heiße Masse, 2 Esslöffel Milch hinzu. Nach gutem Verrühren sollte möglichst bald serviert werden.

Diese herzhaft-belegte Beilage ist ausgezeichnet zu einem Gemüse, welches nicht zu stark gewürzt ist, z. B. zu Fenchel, Gurkengemüse, schwach gewürztem Spinat usw. Auch zu Salaten ist diese Kartoffelbeilage gut geeignet.



89



Rosenkohl mit Majoran

*500 g Rosenkohl
2 Esslöffel Shoyu
1 Esslöffel Majoran
2 Esslöffel Oleolux*

Die geputzten und zerkleinerten Rosenköhlchen werden in kochendes Wasser gegeben und kurze Zeit gegart (10 Minuten genügen). Man gießt das Wasser ab und gibt nun Oleolux, Majoran und Shoyu in den heißen Topf und schwenkt kräftig um und serviert sofort.

Diese Zubereitung ist besonders schmackhaft, weil die von außen sehr herzhaft abgeschmeckten Rosenköhlchen, im Innern ohne Salz zubereitet, eine besonders interessante Beilage zur Gemüseplatte darstellen.



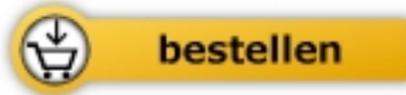


Johanna Budwig Dr.

Öl-Eiweiß-Kost

Das wissenschaftlich fundierte Kochbuch
der weltbekanntesten Krebsforscherin

180 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2013



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