

Joel Fuhrman Superimmun

Leseprobe

[Superimmun](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b16403>

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>



Verzeichnis der Rezepte

Frühstück

Brombeer-Apfel-Überraschung	183
Schwarzeispudding.....	183
Bananen-Beeren-Frühstücksriegel.....	184
Veganes Energiefrühstück.....	185
Granatapfelmüsli.....	185
Schnelles Bananen-Beeren-Frühstück zum Mitnehmen	186
Haferflocken mit Kernen und Samen.....	186
Rüben-Süßkartoffel-Küchlein mit Erdbeersoße	187
Gemischtes Gemüse.....	188
Warmes Frühstück mit Heidelbeeren.....	189

Smoothies und andere Getränke

Mandel-Hanf-Milch.....	189
Omega-Milch mit Apfel und Zimt.....	190
Entgiftender Grüntee.....	190
Grüner Smoothie	191
Purpurroter Power-Smoothie	191
Beeren-Smoothie.....	192
Waldorfsalat-Drink.....	192

Salatsoßen

Bananen-Ingwer-Soße.....	193
Goji-Balsamessig	193
Orange-Cashew-Sesam-Soße.....	194
Erdnuss-Ingwer-Soße	194
Pesto-Soße	195
Russische Vinaigrette.....	195

Salate

Apfel-Pak-Choi-Salat	196
Cäsars geheimer Salat	196
Marinierter Grünkohlsalat	197
Grüner Salat mit Feigensoße	198
Mikrosalat.....	199
Gehackter Regenbogensalat.....	199
Spinatsalat mit Erdbeer-Sesam-Vinaigrette	200
Kohlsalat »Dreifaches Vergnügen«	200
Tropischer Fruchtsalat	201

Dips, Snacks und Würzmittel

Schwarzbohnen-Mais-Salsa	202
Auberginenshummus	203
Goldene Apfelbällchen.....	203
Selbst gemachter Ketchup	204
Schwarzbohrendip	204
Gewürzte Grünkohlchips mit Popcorn.....	205
Einfache Guacamole	205

Suppen

»Käsige« Grünkohlsuppe.....	206
Cremige Butternusskürbissuppe mit Pilzen	207
Dr. Fuhrmans berühmte Antikrebsuppe	207
Goldene österreichische Blumenkohlcremesuppe	208
Shiitake-Brunnenkresse-Suppe	209
Tomatencremesuppe.....	210

Hauptgerichte

Eichelkürbis mit Früchten und Nüssen	211
Amerikanischer Spinat mit Pilzen	211
Bohnenechiladas	212
Bessere Burger.....	213

Menüs und Rezepte

Schwarzbohnen-Kopfsalat-Röllchen.....	214
Gedünsteter Grünkohl und Kürbis mit Kernen	215
Rosenkohlpolonaise.....	215
Cremiges Kreuzblütlercurry	216
Ratatouille aus braunen Champignons	217
Einfache Gemüsepizza	217
Goji-Chili-Eintopf	218
Grüngemüse auf marokkanische Art.....	219
Lisas lieblicher Linseneintopf.....	219
Pilz-Stroganoff.....	220
Champignons und Bohnen.....	221
Spaghettikürbis Primavera	222
Paprika mit Superfüllung	223
Mangold-und-Süßkartoffel-Gratin.....	224
Würzige weiße Bohnen und Zucchini	225
Thailändischer Eintopf für ein langes Leben	225

Fladenbrotfüllungen

Aztekenfüllung	226
Italienische Füllung.....	227
Mumbai-Füllung	227

Nachtische

Apfelhappen mit Beeren und Nüssen	228
Stärkende Beerengelatine	228
Schwarzbohnenbrownies.....	229
Holundersorbet	229
Chiasekse.....	230
Schokoladendip mit frischem Obst und Beeren	231
Stückiges Heidelbeer-Walnuss-Sorbet	231
Sahnecremetorte mit Kokosnuss und Mohren	232
Golden-Delicious-Trüffel.....	233
Gesunder Schokoladenkuchen.....	234
Apfelkuchen mit Heidelbeeren.....	235

Rezepte mit nichtveganen Varianten

Gemischtes Gemüse	188
Shiitake-Brunnenkresse-Suppe.....	210
Bessere Burger	214
Cremiges Kreuzblütlercurry.....	217
Einfache Gemüsepizza	218
Pilz-Stroganoff	221
Mangold-und-Süßkartoffel-Gratin.....	224
Thailändischer Eintopf für ein langes Leben.....	226
Italienische Füllung	227

Mehrere der folgenden Rezepte enthalten Dr. Fuhrman's Black Fig Vinegar, Dr. Fuhrman's Riesling Raisin Vinegar, Dr. Fuhrman's VegiZest und/oder Dr. Fuhrman's MatoZest. Ich verwende diese Fertigprodukte (international erhältlich über DrFuhrman.com), damit Sie es einfacher haben; aber die Rezepte gelingen auch ohne diese Zutaten. Wenn Sie eine der genannten alternativen Zutaten verwenden, beginnen Sie am besten mit einer kleinen Menge und steigern diese nach Ihrem Geschmack. Die Intensität der Gewürze ist nämlich von Marke zu Marke sehr unterschiedlich.

Mehrere Rezepte enthalten Markstammkohl (auch Futterkohl oder Markkohl genannt), der im deutschsprachigen Raum nicht immer leicht erhältlich ist. Wer einen Garten hat, kann den Kohl jedoch leicht selbst anbauen, denn Saatgut gibt es in jedem gut sortierten Gartencenter und im Internet. Sie können den Markstammkohl auch durch einen anderen grünen Kohl ersetzen.

Die Mengenangaben sind meist in Tassen angegeben. Eine amerikanische Tasse hat rund 240 ml Fassungsvermögen.

Frühstücksrezepte

Brombeer-Apfel-Überraschung

Ergibt 4 Portionen

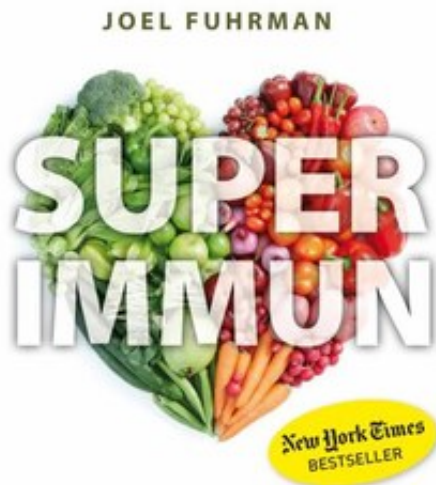
1 Tasse* Korinthen
1/3 Tasse Wasser
8 Äpfel, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
1/2 Tasse Brombeeren
1/2 Tasse gehackte Walnüsse
4 EL gemahlene Leinsamen
1 EL gemahlener Zimt
Inhalt einer Vanilleschote

Die Korinthen in einen mittelgroßen Kochtopf geben und das Wasser hingießen. Die gewürfelten Äpfel darauf verteilen. Zudecken und bei sehr geringer Hitze 5 Minuten dünsten. Brombeeren dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Dann die Mischung in eine Schüssel gießen und gut mit den restlichen Zutaten vermengen.

Schwarzreispudding

Ergibt 4 Portionen

2 Tassen gekochter schwarzer Reis
2 Tassen ungesüßte Soja-, Hanf- oder Mandelmilch
1/2 Tasse getrocknete Äpfel (in 1/2 Tasse Wasser einweichen, bis sie zart sind, dann in Würfel schneiden; Einweichwasser aufbewahren)
1 Tasse tiefgefrorene Heidelbeeren
2 große (oder 4 kleine) Datteln, entkernt und fein gehackt
1 EL Korinthen
2 TL gemahlener Zimt



So maximieren Sie
Ihre Abwehrkräfte

riva

Joel Fuhrman

[Superimmun](#)

So maximieren Sie Ihre Abwehrkräfte

272 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

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