

## Rezepte aus unserer Basischen Bio-Vitalküche

*Menü mit antiviral und antientzündlich wirkenden  
Zutaten zur Stärkung des Immunsystems*

### Feldsalat mit Ziegenfrischkäse-Praline

100 g	Feldsalat	Vinaigrette:	
20 g	Ziegenfrischkäse	15 ml	Orangensaft
5 g	Pumpernickel	5 g	Ingwer, frisch
		5 ml	Rapskernöl
		2 g	Senf
		1 g	Salz

Zubereitung:

Feldsalat waschen und putzen. Ziegenfrischkäse mit 2 Teelöffeln zu Nocken abstechen und in gemahlenem Pumpernickel wälzen.

Für die Vinaigrette Ingwer schälen und mit den restlichen Zutaten im Standmixer mixen. Salat anrichten.

### Grünkernklopse „Königsberger Art“

Klopse:		Meerrettichsoße:	
35 g	Grünkern, geschrotet	5 g	Meerrettich gerieben
10 g	Magerquark	20 g	Kartoffel
14 g (¼)	Ei (Größe M)	10 g	Pastinake
10 g	Karpern	10 g	Sellerie
1 g	Rauchsatz	10 g	Lauch
1 g	Hackfleischwürzer	100 ml	Wasser
Rote Beete		1 g	Salz
Gemüse:		5 ml	Reissahne
250 g	Rote Beete	150 g	Kartoffel, vorwiegend festkochend
75 g	Apfel		
20 g	Zwiebel		
1	Lorbeerblatt		
2 g	Oh du Fröhliche (Herbaria-Gewürzmischung)		
1 g	Salz		
25 ml	Rote Beete Saft		

Zubereitung:

Grünerne schroten. Trocken anrösten und mit 1,5- bis 2-facher Menge Wasser 15-20 Min. garen. 30 Minuten quellen lassen und mit den restlichen Zutaten vermischen, Klopse formen und in gesalzenem Wasser gar ziehen lassen bis sie an die Oberfläche steigen.

Kartoffeln schälen und ca. 20-25 Minuten kochen.

Rote Beete schälen und würfeln. Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Gewürze in ein Gewürz-Ei/Filtertüte geben. Ausgenommen der Apfelwürfel, alle Zutaten mischen und ca. 10 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten die Apfelwürfel hinzugeben.

Für die Meerrettichsoße die Zutaten waschen, schälen/putzen und klein schneiden. Im Wasser garen und danach mit den restlichen Zutaten im Standmixer pürieren.

### Kurkuma-Ingwer-Smoothie

75 ml	Apfel-Mangosaft	Zubereitung:
50 g	Banane	
5 g	Ingwer, frisch	Ingwer, Kurkuma und Banane schälen. Mit den anderen Zutaten im Standmixer mixen.
3 g	Kurkuma, frisch	
5 ml	Zitronensaft	
0,5 g	Vanille, gemahlen	

(Mengenangaben für 1 Person)