



Rezepte zum Interview am 2.11.2017 daheim in österreich

Energie spendender Linseneintopf – 2-3 Portionen

Vorbereitung:

250g Linsen über Nacht einweichen, Einweichwasser wegschütten

Zubereitung:

- F Topf am Herd anwärmen
 - E etwas Butterschmalz oder Kokosfett in den Topf geben
 - E ca. ½ kg Wurzelgemüse (Karotten, Petersilwurzel, Sellerie) klein schneiden, andünsten
 - M etwas frischen Ingwer hinein reiben
 - M mit Kümmel, Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Senfkörnern würzen (variabel je nach Gusto und Verfügbarkeit)
 - W eingeweichte Linsen dazugeben
 - H etwas Petersilie
 - F 1 Prise Curcuma, mit heißem Wasser aufgießen
 - E ev. 1-2 getrocknete Shiitakepilze für die Abwehrkräfte dazugeben
 - kochen bis die Linsen weich sind.
-
- M nachwürzen mit wenig Pfeffer
 - W salzen
 - H mit Zitrone abschmecken
 - H frische Petersilie darüber streuen
 - F abrunden mit 1 Prise Curcuma
 - E je nach Stoffwechselltyp pro Teller mindestens 1 EL gutes Olivenöl dazugeben

Wirkung:

Der Linseneintopf wärmt, gibt Energie, harmonisiert das Verdauungssystem, sättigende Hauptmahlzeit mit ausreichend Olivenöl

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com



Tafelspitz als Eintopf für graue Herbst- und kalte Wintertage

Zubereitung:

- F in kochendes Wasser
- E Rindknochen geben
- E 150-200g Wurzelgemüse pro Person (Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel) schälen, schneiden, dazugeben
- E ca. 150g Tafelspitz pro Person im Ganzen ins kochende Wasser geben
- M eine Stange Lauch – Achtung! Glykotypen verwenden alternativ 1 Zwiebel
- M einige Körner Pfeffer
- M Piment
- M Liebstöckelkraut
- W Salz
- ca. 2 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln
- Das Fleisch vor dem Servieren in zentimeterdicke Würfel schneiden. Je nach Stoffwechselltyp pro Portion mit 1-3 EL gutem Olivenöl oder dem Mark aus den Knochen ergänzen.

Wirkung:

Der Rindseintopf wärmt, gibt Energie, harmonisiert das Verdauungssystem, sättigende Hauptmahlzeit mit ausreichend Öl oder Mark.

Himmlische gefüllte Bratäpfel – schnell auf den Tisch gezaubert

Zutaten:

- Äpfel
- für die Füllung: Mandelmus
- (Rosinen)
- Walnüsse, geröstet und gehackt
- Zimtpulver oder Vanillemark
- 1 Prise Meersalz
- ein paar Tropfen Zitrone
- 1 Prise Kakao

Zubereitung:

- Zutaten vermischen
- Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, Füllung hineingeben
- im Backofen 15 bis 20 Minuten braten

Die Bratäpfel sind ein typisches Herbst- oder Winterdessert. Wer zu Trockenheit oder Hitze neigt, ersetzt den Zimt der Füllung durch Vanille. Eiweißtypen lassen die Rosinen einfach weg, sonst werden sie durch den Zucker schneller wieder hungrig.

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstraße 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstraße 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com