

1 x kochen, 3 x essen

Kürbis-Rezepte für die Auftage nach dem Fasten, oder für gesunde Entlastungstage zwischendurch

Die nachstehende Menge reicht für jeweils 2 Portionen.

1. MITTAGESSEN

Gedämpfte Kartoffeln auf mildem Kürbispüree

- ✿ **500 g Kartoffeln** waschen, und am besten mit Schale dämpfen. Alternativ kannst du sie auch kochen, oder bei 200 °C ins Backrohr schieben. *(oder TM6: 0,5 l Wasser in den Mixtopf – Kartoffeln oben in den Varoma-Behälter geben: 20 min – Varoma – Stufe 2)*
- ✿ **1 haselnussgroßes Stück Ingwer** in dünne Scheiben schneiden und winzig hacken *(oder in TM6 2 sec Stufe 8)*
- ✿ **100 g Zwiebel rot** schneiden *(oder in TM6 zu Ingwer dazugeben und: 4 sec – Stufe 5)*
- ✿ Ingwer und Zwiebel in 20 g Olivenöl anbraten *(TM6: 2min – 120°C – Stufe 1,5)*
- ✿ **1 kg Hokkaidokürbis** (bereits entkernt), würfelig geschnitten, dann klein hacken *(oder in TM6 dazugeben und zerkleinern: 5 sec – Stufe 5)*
würzen mit:
- ✿ **1/2 TL Paprikapulver mild**
- ✿ **1 TL Currypulver mild**
- ✿ **1 Messerspitze Cayennepfeffer**
- ✿ **1 TL natürliche Suppenwürze** (Hildegard von Bingen Suppenwürze pikant)
- ✿ **600 ml Wasser** dazugeben
- ✿ 20 Minuten kochen und dann pürieren. *(oder TM6: 15 min – Varoma – Stufe 1,5 – dabei Varoma-Behälter mit Kartoffeln wieder oben drauf geben)*
- ✿ würzen mit:
- ✿ **1/2 TL Natursalz**
- ✿ **1 Prise Pfeffer**
- ✿ **1 Prise Muskatnuss**
- ✿ nochmal kurz pürieren



Ein Teil des Kürbispürees auf dem Teller anrichten. 2-3 Kartoffeln halbieren und darauf legen. Du kannst dir auch noch, so wie ich, ein Stück Avocado zerdrücken und salzen, falls du zufällig eines übrig hast. Mit frischer Petersilie garnieren. Fertig ist die Köstlichkeit! Perfekt geeignet als erste Mahlzeit nach einer Fastenwoche nach Dr. Buchinger, und zwar 3 bis 4 Stunden nach dem Fastenbrechen mit einem rohen Apfel.

Das restliche Kürbispüree und die restlichen Kartoffeln kommen zur Aufbewahrung in den Kühlschrank.

2. ABENDESSEN

Kürbiscremesuppe

4 Stunden nachdem du deine Mittags-Mahlzeit beendet hast, kannst du dir in nur 5 Minuten dein warmes Abendgericht zubereiten. Suppen eignen sich vorzüglich als leichtes Abendessen. Besonders nach dem Fasten wird es dir dein Körper danken, wenn du dich nicht mit vollem Magen schlafen legst.

- ✿ Gebe etwa **500 ml vom fertigen Kürbispüree** in einen Topf (TM6: Mixtopf)
- ✿ Gebe **200 bis 400 ml Wasser** dazu (je nachdem wie dick- oder dünnflüssig du deine Suppe haben möchtest)
- ✿ Koche das Ganze einmal kurz unter Rühren auf (TM6: 5 min – 100°C – Stufe 2)
- ✿ evtl. etwas nachwürzen
- ✿ Als Suppeneinlage kannst du die **Kartoffeln von zu Mittag** nehmen: schälen, klein würfelig schneiden, und in die sehr heiße Suppe geben, dann musst du sie nicht vorher wärmen.
- ✿ Mit einem Spritzer **Kürbiskernöl** und frische **Basilikumblätter** garnieren.



3. Mittagessen am nächsten Tag

Linsenpasta mit Gemüse-Bolognese

Für dieses Gericht dient das restliche Kürbispüree als Grundlage für die Bolognese-Sauce. Am zweiten Tag nach dem Fasten ist es auch wieder an der Zeit, die Mahlzeiten langsam mit gesunden Säurebildnern zu bereichern. Diese gesunde Säurebildner befinden sich z.B. in Form von Eiweiß in Hülsenfrüchten. Pasta aus roten Linsen bieten sich daher besonders an, und haben außerdem den Vorteil, dass es dabei richtig was zum Beißen gibt. 33 x kauen wäre besonders nach dem Fasten ganz optimal. 😊

- ✿ **250 g Rote-Linsen-Pasta** lt. Packungsanweisung kochen in der Zwischenzeit:
- ✿ **1/2 roter Zwiebel** hacken (TM6: 4 sec – Stufe 5)
- ✿ gehackten Zwiebel in 1TL Olivenöl etwas anbraten (TM6: 2 min – 120°C – Stufe 2)
- ✿ **1/2 Karfiol** (Blumenkohl) waschen, in Röschen teilen und klein hacken (TM6: zu Zwiebel geben und 5 sec – Stufe 6 zerkleinern)
- ✿ gehackten Karfiol etwa 2 Minuten ohne weitere Fettzugabe mit den Zwiebeln mitbraten (TM6: 2 min – 120°C – Stufe 2)
- ✿ **restliches Kürbispüree dazugeben** und unter Rühren kurz aufkochen (TM6: 5 min – 100°C – Stufe 2 gegen Schnittrichtung rühren)
- ✿ mit einer **frischer Cocktail-Tomate** und etwas **Basilikum** garnieren.

