



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Mögliche Rezepte um das Immunsystem zu stärken

Dr. Claudia Nichterl, Doktor in Ernährungswissenschaften, Ernährungsberaterin und Lehrerin nach den 5-Elementen

Vollkorn-Nudeln mit Linsen-Bolognese

4 Portionen

50 g Linsen (alternativ 500 g gekochte Linsen)

100 g Parmesan

300 g Vollkorn-Teigwaren, z.B. Dinkelnudeln

1 Sellerieknolle

3 Karotten

1 Knoblauchzehe

3 Tomaten (oder 1 Dose geschälte Tomaten)

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

2 EL Olivenöl

1 Zweig Rosmarin

1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund Basilikum

Linsen über Nacht einweichen, abgießen und in reichlich Wasser 30 Minuten weichkochen. Die Vollkorn-Teigwaren in kochendes Salzwasser geben und für 8-10 Minuten kochen lassen.

Sellerie und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse – mit Ausnahme der Tomaten – darin andünsten. Tomaten und Linsen zugeben, mit Rosmarin, Pfeffer und Salz abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen. Basilikum fein schneiden, Parmesan reiben. Spaghetti in tiefen Tellern mit Linsen-Bolognese anrichten und mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Karfiol-Salat mit Kichererbsen – Karfiol ist auch gut lagerbar

4-6 Portionen
1 Karfiol
2 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne oder Hanfnüsse
1 Bund Frühlingszwiebeln, Pfeffer
250 g Kichererbsen, Salz
5 Anchovis-Filets
3-4 Tomaten
3 EL Tomatenmark
½ Bund Basilikum

Kichererbsen mindestens 8 Stunden einweichen. Einweichwasser abgießen und die Platterbsen in frischem Wasser für 30-40 Minuten weichkochen. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Karfiol waschen und in kleine Röschen zerteilen. Tomaten in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Tomaten zu den Zwiebeln geben und für ca. 10 Minuten zu einer Sauce einkochen. Mit Tomatenmark abschmecken. Dann die Karfiolröschen zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt für 15 Minuten dünsten.

Die Anchovis in restlichem Olivenöl zerdrücken und zu einer Paste verrühren. Basilikum fein hacken. Zum Schluss die gekochten Platterbsen, Anchovis-Paste und Basilikum zum Gemüse geben und alles gut durchmischen. Mit Pinienkernen bzw. gehackten Mandeln bestreut servieren.

Tipp: Dieser Salat schmeckt sowohl warm als auch kalt. Er kann deshalb gut vorbereitet werden und am nächsten Tag für unterwegs eingepackt werden.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Gersteneintopf mit Bohnen

4 Portionen
200 g rote Paprika
1 Kartoffel
2 kleine Karotten
1 mittlere Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 bis 3 EL Olivenöl
800 g Tomaten aus der Dose/Glas
100 g Rollgerste
200 ml Gemüsesuppe
1 TL Salz
2 Salbeiblätter
1 Zweiglein Rosmarin
500 g gekochte Bohnen
frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund frische Petersilie
1 bis 2 Spritzer Weinessig.

Paprika, Kartoffel, Karotten, Zwiebel und Knoblauch in Streifen bzw. Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze in einem großen Topf mit Öl andünsten. Die Rollgerste zum gedünsteten Gemüse geben und kurz anschwitzen. Tomaten, Gemüsesuppe, Salz, fein geschnittene Salbeiblätter und gehackte Rosmarinnadeln zugeben und so lange kochen, bis die Gerste weich ist. Die Bohnen untermischen und weitere fünf bis zehn Minuten bei geringer Temperatur erhitzen. Pfeffer und frisch gehackte Petersilie unterheben und mit Weinessig abschmecken.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Hirsepfanne mit Gewürzmandeln und Fenchel

4 Portionen

1 Apfel

1–2 kleine Karotten

2–3 Fenchelknollen

1–2 EL Butter

150 g Hirse

300 g Gemüsesuppe

40 g Rosinen

4 EL Mandeln

Gewürzmischung (1 Msp. Muskat, frisch gemahlen, ½ Langer Pfeffer, gemörsert, je ½ TL Kurkuma, Salz und Honig)

1 TL Öl

gemischte frische Kräuter

Fenchelgrün

Zitronensaft

Apfel, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Karotten schälen, Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden. Apfelspalten, Karotten und Fenchel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter und Wasser bei mittlerer Hitze weich dünsten. In der Zwischenzeit Hirse gründlich waschen, mit der doppelten Menge Gemüsesuppe und den Rosinen aufkochen und gar ziehen lassen. In einer weiteren Pfanne Mandeln trocken rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen, grob hacken und mit der Gewürzmischung und 1 TL Öl vermischen. Wenn die Hirse weich ist, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Würzmandeln und gehacktem Fenchelgrün sowie Kräutern bestreuen. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und servieren.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Gebackenes Wurzelgemüse mit Feta

4 Portionen

1,5 kg Wurzelgemüse (Karotten, Rüben, Sellerie, ...)

4-6 EL Öl

4 EL Balsamicoessig

Rosmarin

Salz

Zimt

200 g Feta

Wurzelgemüse in Streifen schneiden. Eine Marinade aus Öl, Balsamicoessig, frischem Rosmarin, etwas Salz und Zimt herstellen und das Gemüse damit gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C etwa 40 bis 60 Minuten weich backen. Zwischendurch ein zweimal wenden. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Feta darüber zerbröseln und servieren. Dazu passt gekochte Hirse oder Risotto.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Gersteneintopf mit Bohnen

4 Portionen
200 g rote Paprika
1 Kartoffel
2 kleine Karotten
1 mittlere Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 bis 3 EL Olivenöl
800 g Tomaten aus der Dose/Glas
100 g Rollgerste
200 ml Gemüsesuppe
1 TL Salz
2 Salbeiblätter
1 Zweiglein Rosmarin
500 g gekochte Bohnen
frisch gemahlener Pfeffer
1 Bund frische Petersilie
1 bis 2 Spritzer Weinessig

Paprika, Kartoffel, Karotten, Zwiebel und Knoblauch in Streifen bzw. Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze in einem großen Topf mit Öl andünsten. Die Rollgerste zum gedünsteten Gemüse geben und kurz anschwitzen. Tomaten, Gemüsesuppe, Salz, fein geschnittene Salbeiblätter und gehackte Rosmarinnadeln zugeben und so lange kochen, bis die Gerste weich ist. Die Bohnen untermischen und weitere fünf bis zehn Minuten bei geringer Temperatur erhitzen. Pfeffer und frisch gehackte Petersilie unterheben und mit Weinessig abschmecken.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Hirsepfanne mit Gewürzmandeln und Fenchel

4 Portionen

1 Apfel

1–2 kleine Karotten

2–3 Fenchelknollen

1–2 EL Butter

150 g Hirse

300 g Gemüsesuppe

40 g Rosinen

4 EL Mandeln

Gewürzmischung (1 Msp. Muskat, frisch gemahlen, $\frac{1}{2}$ Langer Pfeffer, gemörsert, je $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, Salz und Honig)

1 TL Öl

gemischte frische Kräuter

Fenchelgrün

Zitronensaft.

Apfel, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Karotten schälen, Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden. Apfelspalten, Karotten und Fenchel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter und Wasser bei mittlerer Hitze weich dünsten. In der Zwischenzeit Hirse gründlich waschen, mit der doppelten Menge Gemüsesuppe und den Rosinen aufkochen und gar ziehen lassen. In einer weiteren Pfanne Mandeln trocken rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen, grob hacken und mit der Gewürzmischung und 1 TL Öl vermischen. Wenn die Hirse weich ist, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Würzmandeln und gehacktem Fenchelgrün sowie Kräutern bestreuen. Mit frischem Zitronensaft beträufeln und servieren.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Gebackenes Wurzelgemüse mit Feta

4 Portionen
1,5 kg Wurzelgemüse (Karotten, Rüben, Sellerie, ...)
4-6 EL Öl
4 EL Balsamicoessig
Rosmarin
Salz
Zimt
200 g Feta

Wurzelgemüse in Streifen schneiden. Eine Marinade aus Öl, Balsamicoessig, frischem Rosmarin, etwas Salz und Zimt herstellen und das Gemüse damit gut vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, das Gemüse darauf verteilen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C etwa 40 bis 60 Minuten weich backen. Zwischendurch ein- zweimal wenden. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Feta darüber zerbröseln und servieren. Dazu passt gekochte Hirse oder Risotto.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Apfelporridge

4 Portionen
140-180 g Haferflocken
280-360 ml Wasser (doppelte bis dreifache Menge des Getreides)
2 Prisen Salz
2-4 TL Butter oder Nussöl
8 Datteln
4 TL Rosinen
3-4 Äpfel
etwas Zitronensaft
1-2 Msp. Zimt oder Vanillemark
1-2 Msp. Ingwer
1 Handvoll Mandeln oder Haselnüsse
nach Belieben etwas Honig.

Eine geringe Menge Wasser erhitzen, das Getreide, Datteln und Rosinen zugeben und unter Rühren weichkochen. Entscheide während des Kochens, ob du noch Wasser zugeben möchtest. Bei mittlerer Temperatur kochen – das dauert etwa zehn Minuten. Gegen Ende der Kochzeit Äpfel entkernen, grob raspeln und mit Zitronensaft vermischen. Die Hälfte des Apfels, Salz und Fett zum Porridge geben, mit Zimt oder Vanille sowie Ingwer abschmecken und fertig gar ziehen lassen. Nüsse grob hacken. Apfelporridge in einer Schüssel anrichten, die restlichen Apfelraspeln draufgeben, mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und eventuell noch etwas Honig darüber träufeln. Genießen.

Tipp: Du kannst das Getreide auch mit Wasser vorkochen und mit Mandel- oder Haferdrink fertig garen.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Quinoa-Auflauf mit Apfel im Glas

4-6 Portionen
250 g Mandeldrink
40 g Honig
1 Prise Salz
1-2 Prisen Zimt und Kardamom
1-2 TL Vanillezucker
100 g Quinoa
1 Apfel
etwas Zitronensaft
250 g Sauerrahm (saure Sahne)
1 Ei
1 EL gehackte Nüsse

Mandeldrink mit den Gewürzen und Honig aufkochen, Quinoa einrühren, nochmals aufkochen und auf kleiner Hitze ziehen lassen. In der Zwischenzeit Apfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermischen. 4 - 6 Gläser mit etwas Butter einfetten (den Rand dabei sauber lassen) und den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Sobald die Quinoa weich ist, durchrühren und kurz ausdampfen lassen. Sauerrahm mit Ei verquirlen und unter die Masse heben. Die Apfelstücke untermischen und die Masse in die vorbereiteten Gläser füllen, dabei darauf achten, dass der Glasrand sauber bleibt. Mit gehackten Mandeln bestreuen. 30-40 Minuten backen und sofort solange die Gläser noch heiß sind verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich dieser Auflauf 1-2 Wochen.

Tipp: Ersetze Quinoa durch Hirse oder Reis.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Gemüsekraftsuppe

8 Portionen
2 große Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 Bund Suppengemüse
1 Stück frischer Ingwer
Thymian
Wacholderbeeren
Kurkuma
Pfefferkörner
Lorbeerblatt
Zitronensaft oder Essig
2 Liter Wasser

Salz und 1e Handvoll Polenta oder Buchweizen nach Wunsch.

Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch feinblättrig schneiden, Suppengemüse schälen und Karotten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse in etwas Öl dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Die Gewürze dazugeben und mit Wasser aufgießen. 3-5 Stunden zugedeckt leicht simmern lassen. Danach das Wurzelgemüse herausfischen, in Scheiben schneiden und wieder in die Suppe geben. Mit Salz abschmecken und nach Belieben Polenta oder Buchweizen zur Suppe geben und nochmals 10-15 Minuten simmern lassen.

Die Suppe danach servieren oder noch heiß in Gläsern abfüllen, sofort verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Gemüsesalat, essigsauer

4 Portionen

200 ml Salzwasser oder Gemüsesuppe

2-3 EL Essig

1000 g Wurzelgemüse oder Kraut

Saft von 2 bis 3 Zitronen (ca. 80 ml) oder Apfelessig

2 bis 4 EL Honig

2 EL Gewürzmischung nach Belieben (z. B. Pfeffer, Anis, Nelke,
Thymian)

100 ml Olivenöl

2 TL Salz.

Gemüse schälen und in 5 bis 7 mm dicke Streifen schneiden, und in wenig Salzwasser mit einem Schuss Essig garen bis es weich ist. Währenddessen vermischst du die übrigen Zutaten zu einer Marinade und gibst sie über das heiße Gemüse. Dann füllst du sofort alles in saubere Schraubgläser ein, achtest dass das Gemüse gut mit Flüssigkeit bedeckt ist (füllst ggf. mit Essig auf) und verschließt sie.

Fertig ist dein selbst gemachter Salat. Kühl und dunkel gelagert hält sich dein Gemüsesalat mehrere Wochen.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Knäckebröt

300 g Mehl (Dinkel, Buchweizen, Maismehl nach Wunsch)
Je 25 g Leinsamen, Sesam, Mohn & Sonnenblumenkerne
100 g Sonnenblumenöl
150-200 g Wasser
1 TL Salz

Alle Zutaten in einer Schüssel oder Küchenmaschine gut zu einem Teig verkneten. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Eine zweite Lage Backpapier darüber geben und dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit einer Teigkarte oder der Messerrückseite in Stücke schneiden und im vorgeheizten Backofen (150 °C) ca. 45 – 60 Min. backen.



NICOLE HUMBEL
BEWUSST SEIN

Dinkelbrot

500g Dinkelmehl
20 g Germ (Hefe)
ca. 300 ml lauwarmes Wasser
1 TL Honig
1-2 TL Brotgewürz (Fenchel, Anis, Kümmel)
2 TL Salz,

Mehl in Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken, Germ in lauwarmem Wasser mit Honig auflösen, langsam in die Mehlmulde gießen. Mit etwas Mehl verrühren, bis ein flüssiger Teig entsteht und 10-15 Minuten ruhen lassen. Dann das Brotgewürz sowie Salz untermischen und 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sanft zu einem Rechteck drücken, einrollen und in eine gefettete Kastenform geben, zugedeckt nochmals 30-60 Minuten gehen lassen. Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ca. 45 Minuten backen. Gleich zu Beginn ein feuerfestes Gefäß mit kaltem Wasser ins Rohr stellen und nach 15 Minuten auf 200 °C zurückschalten.

Tipp: Das Brot ist fertig durchgebacken, wenn man es auf der Rückseite klopft und es hohl klingt. Du kannst auch Weckerl formen, dann verringert sich die Backzeit auf ca. 35 Minuten. Weckerl können gut eingefroren werden und einzeln je nach Bedarf entnommen werden.

Tipp: Das Brot wird saftiger, wenn du zuvor in Wasser gequollene, geschroteten Leinsamen, Flohsamenschalen oder gehackte Sonnenblumenkerne untermischt.

Tipp: Bestreue den Teig mit Sonnenblumenkernen oder Mohnsamen.

Tipp: Nimm nur die halbe bzw. ein Viertel der Germmenge und lass den Teig 12 -24 Stunden im Kühlschrank gehen (diese lange Teigführung macht das Brot besonders gut verträglich und magenfreundlich). Am nächsten Tag Teig kurz durcharbeiten, **nochmals gehen lassen und backen.**

Burimatte 1 · 5453 Remetschwil · T +41 56 496 41 43 · M +41 79 244 44 26

info@nicolehumbel.ch · nicolehumbel.ch