



GESUNDHEITSWUNDER

ZITRONE

Das Große Kochbuch





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Scampi mit Zitronenöl	5
Zitronen-Nudeln mit Brokkoli	7
Hühnchen-Salat mit Zitrone	8
Zitronen-Fisch	10
Zitronen-Lachs	11
Zitronen-Curry-Tagliatelle mit Kabeljau	13
Schnitzelröllchen mit Zitronen-Panade	15
Fisch in Zitronensoße	17
Zitronenreis	19
Risotto mit Zitronen-Hähnchen	20
Zitronen-Hühnersuppe	22
Zitronen-Risotto	24
Zitronengrasspieße	26
Zitronen-Chutney	27
Wirsing-Slaw	29



Zitronensuppe	31
Gemüse-Spaghetti.....	32
Zitronen-Hähnchen	34
Lachs-Spargel-Röllchen	35
Indischer Zitronenreis	37
Ananassalat mit Zitronengras.....	38
Salatteller trifft auf Zitronenschnitzel	39
Überbackene Kartoffeln mit Zitrone	41
Erbsensuppe mit Zitronenmelisse	42
Grüner Salat mit Zitrone	43
Salat mit Zitronen-Kräuter-Dressing	44
Bulgur-Salat mit Zitrone.....	46
Fenchelsalat mit Zitrone	47
Zitronenbutter-Kartoffeln.....	48
Zitronen-Dill-Dressing	49
Tomatensalat mit Zitrone	50
Couscous trifft auf Zitrone	51
Zitronen-Vinaigrette	53



Zitronennudeln	54
Rote-Bete-Salat	55
Spargelsalat	57
Klebereis mit Zitrone	59
Mediterranes Ofengemüse	60
Zitronenhuhn mit Feigen	62
Gebratene Champignons mit Zitrone	64
Zucchini-Salat mit Zitrone	65

Einleitung

Nicht nur das Trinken von Zitronenwasser oder der pure Genuss der Frucht können einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Auch die Verwendung der Wunderfrucht in der täglichen Ernährung und in verschiedenen Gerichten kann sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Nicht umsonst wird die Frucht auch so gerne in der mediterranen Küche verwendet. Und diese soll ja sehr gesund sein.



Denn neben Zitronen lassen sich in den mediterranen Gerichten vor allem viel Obst, Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte finden. Zusätzlich wird das wertvolle Olivenöl als primäre Fettquelle verwendet.

Durch diese Kombination der Lebensmittel wird der Körper mit gesunden Ballaststoffen, ungesättigten Fettsäuren, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien versorgt. Eine hervorragende Grundlage also, um die eigene Gesundheit optimal zu fördern und zu unterstützen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Rezepte vor, die nicht nur durch ein angenehmes Zitronenaroma bestechen, sondern die vor allem eine gesunde Abwechslung in Ihren Speiseplan bringen.

Scampi mit Zitronenöl

Zutaten für 4 Personen:

- 1/8 l Zitronenöl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone



- ½ Bund glatte Petersilie
- 12 ungeschälte rohe Scampi

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend den Knoblauch mit kochendem Wasser überbrühen. Nun den Knoblauch in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Zitrone schälen und den Saft auspressen. 5 EL des Saftes beiseitestellen.

Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Anschließend die gehackte Petersilie abdecken und beiseitestellen.

Die rohen Scampi mit kaltem Wasser abspülen und der Länge nach halbieren. Die Darmstränge mit der Messerspitze entfernen. Über die Scampi tropfenweise Zitronensaft geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne erhitzen, das Zitronenöl hineingeben und die Zwiebeln sowie den Knoblauch in dem heißen Öl dünsten. Scampi, Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und anbraten.

Nun die Mischung in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 250° 5 Minuten garen.

Scampi aus dem Ofen holen, mit der Petersilie bestreuen und anschließend servieren.



Zitronen-Nudeln mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Brokkoli
- 1 Prise Salz
- 400 g Tagliatelle Nudeln
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 Flasche Rama Cremefine
- Saft von 1 Zitrone
- 200 ml Gemüsebrühe
- 35 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Anschließend in kochendem Salzwasser für drei Minuten garen. Dann den Brokkoli abgießen und kalt abschrecken.

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.

Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Cremefine, Zitronensaft und Brühe ablöschen. Für 8 Minuten leicht köcheln lassen und abschließend mit Salz würzen.



Nun die Soße, Nudeln und den Brokkoli vermengen und auf Tellern anrichten.

Abschließend mit Mandelblättchen bestreuen.

Hühnchen-Salat mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 650 g Hähnchenfilet
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 8 EL Öl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 cm frischer Ingwer
- 25 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zucker
- 1 TL Xylit
- 1 reife Mango
- 1 kleines Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Salatgurke
- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Rote Bete Sprossen
- 25 g geröstete Erdnusskerne



Zubereitung:

Das Fleisch waschen und abtupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin, unter ständigem Wenden, bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Die Zitrone waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Nun die Zitrone halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen.

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Brühe, Ingwer, Xylit, 3 EL Öl, Zitronensaft und die Hälfte der Schale in einer Schüssel zu einem Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango vom Stein lösen und das Fruchtfleisch schälen und in dünne Streifen schneiden.

Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Gurke waschen, putzen, abtrocknen und längs halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Das vorbereitete Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke zerpfeifen. Das Fleisch, die Mango, Gurke und Lauchzwiebeln zu dem Dressing geben.



Die Zitronen schälen – bis die weiße Haut vollständig entfernt ist. Zwischen den Trennhäuten die Fruchtfleits mit einem scharfen Messer herauslösen.

Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.

Die Erdnüsse grob hacken.

Salat mit Salz und Pfeffer würzen, die Zitronenfilets unterheben und alles anrichten.

Über den Salat nun die Erdnüsse und Sprossen geben.

Zitronen-Fisch

Zubereitung für 2 Personen:

- 2 Tilapia-Filets
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1-2 EL frischer Zitronensaft
- 3 EL Gemüsebrühe
- 2 EL TK-Petersilie
- 2 EL fein gehobelter Parmesan



Zubereitung:

Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Zitronenschale, -saft, Petersilie und Brühe zusammen mit Salz und Pfeffer mischen. Die Mischung zum Fisch geben und 3 Minuten kochen lassen.

Die Fischfilets anschließend mit Zitronensud und gehobeltem Parmesan servieren.

Zitronen-Lachs

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 600 g Zucchini
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Thymian
- 2 EL Olivenöl



- 4 Tranchen (à ca. 150 g) Lachsfilet
- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL Butter
- 1 Päckchen tiefgefrorene gemischte Kräuter
- Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden – mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Anschließend auf ein eingeeöltes Backblech verteilen und mit Öl beträufeln.

Den Lachs waschen und trockentupfen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Zucchini verteilen.

Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Zitronen auf dem Lachs verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° alles für 10 Minuten garen.

Die Butter schmelzen, die Kräuter dazugeben und mit Salz würzen.

Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und in der vorbereiteten Kräuterbutter schwenken.

Lachs, Zucchini und Kartoffeln auf Tellern anrichten.



Zitronen-Curry-Tagliatelle mit Kabeljau

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g grüner Spargel
- 25 g frischer Ingwer
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 5 EL Zitronensaft
- 1 Prise Xylit
- 75 ml Apfelessig
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 300 g Kabeljaufilets
- ½ Bund glatte Petersilie
- 180 g Tagliatelle
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 2 TL scharfes Currypulver
- 150 ml Rama Cremefine
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Enden vom Spargel abschneiden und das untere Drittel schälen. Die Stangen anschließend in dünne Scheiben schneiden.



Den Ingwer schälen und fein reiben. Anschließend mit Zitronenschale, -saft und etwas Xylit mischen.

Apfelessig, Butter und etwas Salz in einer Pfanne aufkochen.

Den Fisch salzen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze abgedeckt für 5 Minuten garen.

Die Petersilienblätter abzupfen, waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Fisch aus dem Sud nehmen und auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen.

Spargel, Erbsen, Currypulver, Ingwer-Zitronen-Mischung und Cremefine zum Weißweinsud geben. Alles aufkochen und für 5 Minuten anschließend köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Die Nudeln abgießen und 125 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser in die Zitronen-Curry-Sauce geben und durchschwenken.

Die Petersilie untermischen und auf Tellern anrichten. Den Fisch in Stücke zerzupfen und darüber geben. Mit Pfeffer bestreuen.



Schnitzelröllchen mit Zitronen-Panade

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Bund Schnittlauch und Petersilie
- 250 g Magerquark
- 1 EL Obstessig
- 1 Prise Salz
- 1 TL Agavendicksaft
- 800 g Kartoffeln
- 8 EL Sonnenblumenöl
- 600 g grüne Bohnen
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Parmesankäse
- 6 EL glutenfreies Paniermehl
- 2 Eier
- 4 Putenschnitzel
- Pfeffer
- 4 EL Pesto Genovese
- 2 EL Butter



Zubereitung:

Zuerst den Kräuterquark zubereiten, indem die Kräuter gewaschen, trocken geschüttelt und Halme in feine Röllchen geschnitten, während die Blättchen von den Stielen geschnitten und fein gehackt werden. Nun den Quark mit den Kräutern und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Mit Salz würzen und auf ein Backblech ausbreiten – mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200° 50 Minuten rösten.

Die Bohnen waschen, putzen und je nach Größe kleiner schneiden. Anschließend in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten kochen und dann abgießen.

Tomaten waschen und halbieren.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abraspeln.

Den Käse fein reiben.

Käse, Paniermehl und Zitronenschale vermischen.

Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

Die Schnitzel flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel mit Pesto bestreichen, aufrollen und nacheinander in Ei und Paniermehlmischung wenden. Mit Küchengarnt fixieren.



Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin braten.

Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Tomaten darin andünsten. Nach kurzer Zeit die Bohnen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Röllchen, Gemüse, Kartoffeln und Kräuterquark auf Tellern servieren.

Fisch in Zitronensoße

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Renken
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 Salbeiblättchen
- 80 g Butter
- 150 ml trockener Weißwein



Zubereitung:

Den Fisch waschen und abtupfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Zitrone waschen und abtrocknen. Anschließend die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und mit dem Grün in dünne Ringe schneiden.

Salbei waschen und in breite Streifen teilen.

In einer Pfanne 2 EL Butter zerlaufen lassen. Bei mittlerer Hitze den Fisch darin anbraten und anschließend auf einer Platte anrichten und im Ofen warmhalten.

Knoblauch, Salbei und Zwiebeln im Bratfett unter Rühren etwa 1 Min. andünsten. Den Wein dazu gießen und alles gut aufkochen lassen. Die übrige Butter klein würfeln und unter die Sauce schlagen. Mit Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft abschmecken.

Abschließend noch einmal salzen, pfeffern und die Soße über den Fisch verteilen.



Zitronenreis

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Basmati-Reis
- 1 Prise Salz
- 2 Bio-Zitronen
- ½ TL Kurkumapulver
- 2 EL Kokosöl oder Ghee
- 2 EL geröstete, ungesalzene Erdnüsse
- 1 TL braune Senfkörner
- 1 TL halbierte, schwarze Linsen
- 2 getrocknete Chilischoten
- 12 Curryblätter

Zubereitung:

In einer Schüssel mit ausreichend Wasser den Reis geben und 1 Stunde quellen lassen. Anschließend den Reis durch ein Sieb gießen und kalt abbrausen.

500 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Sofern das Wasser sprudelt, den Reis hinzufügen und diesen offen 1 Minute kochen lassen. Gut umrühren und den Deckel auf den Topf legen. Bei kleinster Hitze



den Reis abgedeckt 15 Minuten garen. Den Herd nach der Zeit ausschalten und den Reis noch 10 Minuten auf der Herdplatte lassen.

Eine Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Schale fein reiben. Und den Saft von zwei Zitronen auspressen. Den Saft und die Schale mit Kurkumapulver vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Erdnüsse, Linsen, Senfkörner, Curryblätter und Chilischoten dazugeben und unter ständigem Rühren rösten.

Den angerührten Zitronensaft dazugeben und alles über den Reis gießen. Alles gut und vorsichtig miteinander vermischen. Nach Belieben noch einmal würzen und dann servieren.

Risotto mit Zitronen-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g tiefgefrorene Erbsen
- 600 g Hähnchenfilet
- 1 Prise Zitronenpfeffer
- 1 Prise Edelsüß Paprika
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl



- 200 g Risotto Reis
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ¼ l trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 g Rauke
- 60 g Mandelkerne blanchiert ohne Haut
- 60 g Parmesankäse
- 1 EL kalte Butter
- Öl

Zubereitung:

Die Erbsen zuerst in einem Sieb auftauen lassen.

Das Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Zitronenpfeffer und Paprika würzen. Anschließend das Fleisch auf ein leicht eingeöltes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 175° 30 Minuten garen.

Die Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln.

Knoblauch schälen, 1 Zehe fein hacken und die andere grob zerkleinern.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und fein gehackten Knoblauch bei schwacher Hitze darin glasig dünsten. Auch den Reis dazugeben und mit anschwitzen – mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein dazugeben und köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Die Brühe anschließend schluckweise dazugeben. Alles für insgesamt 25 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen hinzufügen.



Rauke putzen, waschen und trockenschleudern.

In einer Pfanne ohne Fett die Mandeln goldbraun rösten und anschließend herausnehmen.

Den Parmesan grob reiben.

Für das Pesto Rauke, übrigen Knoblauch, Mandeln und 6 EL Öl in einem hohen Gefäß fein pürieren. Die Hälfte des Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Restlichen Parmesan und Butter unter das Pesto rühren.

Das Pesto auf Tellern anrichten.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auseinanderzupfen.

Auf das Risotto das Fleisch geben und servieren.

Zitronen-Hühnersuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchenbrust
- 1 Bund Suppengrün
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 2 Nelken
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Prise Salz und Pfeffer



- 1 Zwiebel
- 200 g junger Blattspinat
- 1 EL Öl
- 100 g Reis
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Eier

Zubereitung:

Hähnchenbrust abspülen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in einen Topf geben und mit 1,5 l Wasser abdecken. Alles aufkochen und den entstehenden Schaum abschöpfen.

Das Suppengrün putzen und kleinschneiden.

Gewürze, Suppengrün und 2 TL Salz zu dem Fleisch geben und 45 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch nach der Garzeit herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb gießen und diese auffangen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Den Spinat waschen.

In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitandünsten. Anschließend mit der aufgefangenen Brühe ablöschen und für 15 Minuten köcheln lassen.

Fleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke schneiden.

1 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abraspeln.



Beide Zitronen anschließend auspressen und Eier mit 100 ml Zitronensaft verquirlen.

200 ml heiße Brühe abnehmen und das verquirlte Ei darin einrühren. Dann alles in die übrige heiße Brühe rühren.

Spinat und Fleisch in die Suppe geben und erhitzen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Zitronen-Risotto

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Ghee
- 160 g Risottoreis
- 50 ml Apfelessig
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 480 g grüner Spargel
- 1 TL Xylit
- 4 Stiele Petersilie
- Schale von 1 Bio Zitrone
- 30 g geriebener Parmesan Käse



Zubereitung:

1 Knoblauchzehe und die Schalotten schälen, putzen und würfeln.

Die Brühe erhitzen.

In einem Topf 50 g Ghee erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebeln darin andünsten. Den Reis hinzufügen und anschwitzen. Mit Apfelessig ablöschen. Nach und nach die Brühe dazu gießen und gelegentlich umrühren. Insgesamt muss der Reis 25 Minuten garen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden und anschließend den Spargel schälen. In kochendem Salzwasser den Spargel 8 Minuten garen. Den Spargel dann abgießen und abschrecken. Nun den Spargel in Stücke schneiden und unter das Risotto geben.

1 Knoblauchzehe schälen und hacken.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

50 g Ghee, Knoblauch, abgeriebene Zitronenschale und gehackte Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienbutter dann in eine Eiswürfelform geben und einfrieren.

Petersilienbutter aus dem Gefrierfach nehmen.

Risotto in einem Topf unter Rühren noch einmal langsam erhitzen, dabei ca. 50 ml Wasser zugeben. Parmesan unterrühren.



Das Risotto mit Petersilienbutter verfeinern und anrichten.

Zitronengrasspieße

Zutaten für 8 Spieße:

- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 kleine rote Thai-Chilischoten
- 5 Stängel Zitronengras
- ¼ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Salz
- 4-5 EL neutrales Pflanzenöl
- 24 rohe Riesengarnelen (küchenfertig geschält)
- 2 Stängel Koriandergrün

Zubereitung:

Knoblauch schälen und zerkleinern.

Chilis waschen, putzen und fein hacken.

1 Stängel Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien und das untere Drittel klein schneiden. Alles mit Kurkumapulver und Salz im Mörser fein zerstampfen. 3 EL Öl unterrühren.

Den Darm der Garnelen entfernen.



Vom übrigen Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und die Stängel längs halbieren.

Mit einem Messer jede Garnele durchbohren und auf jeden Spieß drei Garnelen stecken.

Die Spieße dann mit der Marinade bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank zwei Stunden ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze von jeder Seite anbraten.

Koriandergrün waschen und trockenschütteln. Die Blätter dann grob hacken und über die Spieße streuen.

Zitronen-Chutney

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Bio-Zitronen
- 1 Prise Meersalz
- 4 weiße Zwiebeln
- 4 Stängel Zitronengras
- 1 TL Korianderkörner
- 125 g Xylit



- ½ Bund Thai-Basilikum

Zubereitung:

Die Zitronen waschen und in kochendem Wasser für 5 Minuten kochen. Anschließend abgießen und mit frischem Wasser wieder aufkochen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Erneut das Wasser abgießen und wieder mit frischem Wasser aufkochen und weitere 5 Minuten kochen.

Anschließend die Zitronen in kochendem Salzwasser abgedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 Stunden köcheln lassen.

Nach der Kochzeit die Zitronen herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Zitronen dann quer halbieren und die Kerne sowie den Stielansatz entfernen.

Die Schale und das Fruchtfleisch hacken.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Vom Zitronengras die trockenen äußeren Blätter entfernen, die Stängel längs vierteln und dann quer fein schneiden.

Zwiebeln, Zitronengras, Korianderkörner mit 350 ml Wasser in einem Topf zugedeckt dünsten. Zitronen und Xylit zu den Zwiebeln geben und offen für 25 Minuten einkochen lassen.

Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Anschließend zum Chutney geben und für 2 Minuten mitkochen.



Die noch heiÙe Masse in Schraubdeckelgläser füllen und die Gläser verschließen.

Wirsing-Slaw

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g rote Linsen
- ½ Wirsingkohl (ca. 600 g)
- 1 Bio-Orange
- ½ Bio-Zitrone
- 4 EL Apfelessig
- 1 Prise Xylit
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Olivenöl
- ½ Granatapfel
- 5 Stiel/e Dill
- 1 Avocado



Zubereitung:

In einem Topf mit 600 ml Wasser die Linsen aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten garen.

Den Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Blätter kleinschneiden und in eine große Schüssel geben.

Orange und Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schalen fein reiben. Die Früchte anschließend auspressen.

Essig mit dem Saft der Früchte und etwas Xylit, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl darunter schlagen. Nun Wirsing, Soße und die Zitruschalen mischen und kräftig durchkneten. Alles für 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Den Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen.

Dill waschen, trockenschütteln, die Fähnchen abzupfen und kleinschneiden.

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Dieses dann in kleine Würfel schneiden.

Linsen, Granatapfelkerne, Dill und Avocado mit dem Wirsing vorsichtig mischen und den Salat anrichten.



Zitronensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Langkornreis
- 1 ¼ l Hühnerbrühe
- 300 g gegartes Hähnchenfleisch
- 2 Stiele Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 125 g Rama Cremefine
- 2 sehr frische Eigelbe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Bei schwacher Hitze den Reis in der Brühe bissfest 20 Minuten lang garen.

Hähnchenfleisch in Streifen zupfen.

Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

Cremefine mit den Eigelben verquirlen.



In der Suppe die Hähnchenstreifen heißwerden lassen.

Den Topf dann vom Herd nehmen und die Eigelbsahne unter die Brühe rühren.

Die Suppe noch mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren mit Minze bestreuen.

Gemüse-Spaghetti

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Mandelstifte
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- ½ Bund Basilikum
- ½ -1 TL Meersalzflocken
- 3-4 Möhren • 2 Zucchini
- 1 Salatgurke



Zubereitung:

In einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte rösten und sofort auskühlen lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 5 EL Saft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und 3 EL Öl unterschlagen.

Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und beiseitestellen.

Die Mandeln und Meersalzflocken mischen und fein hacken.

Möhren, Zucchini und Gurke putzen, waschen und abtropfen lassen.

Getrennt das Gemüse mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Möhrenstreifen darin, unter ständigem Wenden, kräftig andünsten. Zucchiniestreifen zufügen und unter Wenden mitdünsten.

Die Basilikumblätter in grobe Streifen schneiden.

Gurkenstreifen unter die gedünsteten Gemüse-Spaghetti heben.

Mit der Vinaigrette und dem Basilikum alles vermengen und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefen Tellern oder Schalen anrichten und mit der Mandelmischung bestreuen.

Bei Bedarf können die Gemüse-Spaghetti garniert mit Zitronenspalten serviert werden.



Zitronen-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen
- 2 Stangen Lauch
- 5-6 Stiele Knollenselleriegrün
- 2 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Schmorgurken
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

Das Hähnchen zuerst in acht Teile zerlegen, dabei das Knochengerüst zerteilen und beiseitelegen.

Den Lauch putzen, waschen und den oberen grünen Teil kleinschneiden.

Selleriegrün waschen, die Stiele kleinschneiden und beiseitelegen.

Thymian waschen und trockenschütteln.



In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Lauch und Sellerie darin andünsten. Anschließend die Knochen dazugeben und mit Apfelessig und 250 ml Wasser auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Anschließend alles 15 Minuten kochen lassen. Alles dann durch ein Sieb geben und die Brühe dabei auffangen.

Die Gurke waschen und längs vierteln. Die Gurke und den übrigen Lauch in 2 cm breite Scheiben schneiden.

Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Frucht längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Zitrone dann mit den Fingern unter die Haut der Hähnchenteile schieben und mit Salz und Pfeffer einreiben.

Das übrige Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Hähnchenteile bei mittlerer Hitze rundherum braten. Nun die beiseitegelegten Selleriestiele, Lauch, Gurken und restliche Zitrone zugeben und kurz mitdünsten. Anschließend mit der aufgefangenen Brühe ablöschen. Alles abgedeckt bei kleiner Hitze für 15 Minuten garen lassen.

Die Hähnchenteile mit der Brühe anrichten und servieren.

Lachs-Spargel-Röllchen

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Stangen grüner Spargel
- 250 g Kohlrabi



- 6 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g junge Blattsalat
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 8 Scheiben Räucherlachs
- 4 Zitronenscheiben

Zubereitung:

Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Dann die Spargelstangen schälen und halbieren.

Kohlrabi putzen, schälen und in 16 Stifte schneiden.

1 EL Öl erhitzen. Spargel und Kohlrabi darin andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend mit Brühe ablöschen und 8 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Den Salat waschen und abtropfen lassen.

Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer für die Vinaigrette verquirlen. 5 EL Öl in einem dünnen Strahl unterschlagen.

Je 2 Spargel- und Kohlrabistücke in 1 Scheibe Lachs einwickeln.

Die Röllchen dann mit dem Salat und den Zitronenscheiben auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.



Indischer Zitronenreis

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Basmatireis
- 1 Prise Salz
- 2 EL Ghee
- 2 EL ungeröstete, ungesalzene Erdnüsse
- ½ TL braune Senfkörner
- 10 Curryblätter
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 Prise Asafoetida
- 2 EL Kokosraspel
- Saft von 2 Zitronen
- ½ TL Kurkumapulver

Zubereitung:

Den Reis für 30 Minuten in Wasser einweichen, anschließend durch ein Sieb geben und kalt abbrausen. Den Reis abtropfen lassen.

½ l Wasser zum Kochen bringen und das Wasser leicht salzen. Anschließend den Reis dazugeben, aufkochen lassen und abgedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Den Herd dann ausschalten und den Reis weitere 5 Minuten ziehen lassen.



Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Erdnüsse darin goldgelb rösten. Diese anschließend herausnehmen.

Curryblätter, Senfkörner und Chilischoten in das heiße Fett der Pfanne geben und braten. Dann Asafoetida hinzufügen. Die Kokosraspel dazugeben und rösten.

Alles nun zusammen mit dem Zitronensaft und Kurkuma unter den heißen Reis geben und vermischen.

Ananassalat mit Zitronengras

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 Stängel Minze
- 1 Vanilleschote
- 2 EL Kokossirup
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zunächst die Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch dann würfeln.



Vom Zitronengras die Enden und die äußeren Blätter entfernen. Anschließend den Rest waschen und fein hacken.

Die Minze waschen, trockenschütteln und die abgezupften Blätter in Streifen schneiden.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Zitronengras mit Minze, Vanillemark, Kokossirup und Zitronensaft verrühren. Anschließend mit den Ananasstücken mischen und servieren.

Salatteller trifft auf Zitronenschnitzel

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Salatgemüse (z. B. Tomaten, Salatgurken, Möhren, Radieschen, Paprikaschoten)
- 200 g Blattsalate
- 2 EL Aceto balsamico
- 2 EL Rama Cremefine
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 400 - 500 g Minutenschnitzel vom Schwein, Hähnchenbrustfilet oder Tofu • 1 Bio-Zitrone



Zubereitung:

Das Gemüse je nach Sorte waschen oder schälen. Anschließend putzen und in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Die Blattsalate waschen, trockenschleudern und ebenfalls in mundgerechte Stücke zupfen. Anschließend alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermischen.

Balsamico, Cremefine, Salz und Pfeffer für die Sauce verrühren und 2 EL Öl unterschlagen.

Schnitzel, je nach Fleisch, flachdrücken oder in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Hälfte der Schale auf die obere Seite des Fleisches reiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das verbleibende Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit der gewürzten Seite nach unten hineinlegen und bei starker Hitze braten. Nun die andere Hälfte der Zitronenschale darüber reiben, salzen und pfeffern. Das Fleisch wenden und erneut anbraten.

Den Salat mit der Sauce mischen und auf Tellern verteilen. Die Zitronenschnitzel darauflegen und servieren.



Überbackene Kartoffeln mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 16 kleine Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 18 Zweige Rosmarin
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 16 Holzspieße

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Rosmarin waschen und trockenschütteln. Von zwei Zweigen die Nadeln abstreifen und die restlichen Zweige etwas kürzen. In einen Mörser die Rosmarinzweige und etwas Öl geben und zerstoßen.

Kartoffeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Nun die Kartoffeln mit der Handfläche flach drücken. Je zwei Kartoffeln übereinandersetzen und mit Holzspieße feststecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem Rosmarin-Öl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° 25 Minuten goldbraun backen.



Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Schale dünn abraspeln. Die Zitronenschale mit Meersalz und Pfeffer mischen.

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Holzspieße entfernen. Nun die Rosmarinzwige anstelle der Holzspieße in die Kartoffeln stecken.

Die Kartoffeln auf einer Platte anrichten und mit der Zitronenmischung bestreuen.

Erbensuppe mit Zitronenmelisse

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Maiskörner aus der Dose
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 g tiefgekühlte Erbsen
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Den hellen Teil dann fein schneiden.



Den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebel darin glasig andünsten. Mit der Brühe anschließend ablöschen. In die Brühe dann die Hälfte der Maiskörner und die Erbsen einrühren und alles bei schwacher Hitze für 5 Minuten köcheln lassen.

Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln.

Anschließend grob hacken. Die Zitronenmelisse dann mit dem Gemüse fein pürieren.

Nun den restlichen Mais in die Suppe rühren und noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer die Suppe abschließend würzen und servieren.

Grüner Salat mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopfsalat (Grüner Salat)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- 1 Prise Salz
- Dill
- 1 Zitrone



Zubereitung:

Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.

Aus Zitronensaft und Öl eine Marinade anrühren und mit Salz abschmecken.

Den Dill waschen und kleinschneiden und zu der Marinade dazugeben.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Frucht schälen und in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und den Salat mindestens 15 Minuten vor dem Servieren ziehen lassen.

Salat mit Zitronen-Kräuter-Dressing

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Römersalat
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Zwiebel
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL gehackten Oregano
- 1 TL gehackten Thymian
- 1 Prise Salz



- 1 Paprika
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat waschen und trockenschleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke zupfen.

Tomaten waschen und die Gurke schälen. Beides dann in Würfel schneiden.

½ TL Zitronenschale abreiben und die Zitronenhälfte auspressen.

Paprika waschen, entkernen und dann in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel dann mit dem Salat und dem vorbereiteten Gemüse vermischen.

2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Öl, Oregano und Thymian für das Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing vermischen und servieren.



Bulgur-Salat mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Bulgur
- 5 Lauchzwiebeln
- 225 g Cherry-Tomaten
- 65 g Pekannüsse, geröstet und grob gehackt
- ein kleines Bund frische Petersilie
- ein kleines Bund frischer Koriander
- ein kleines Bund frische Minze
- Zitronensaft, frisch gepresst aus 3 Bio-Zitronen
- 3 EL Natives Olivenöl extra

Zubereitung:

In einem Topf den Bulgur mit der 2-fachen Wassermenge und einer Prise Salz zum Kochen bringen. Anschließend abgedeckt 15 Minuten ausquellen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur abkühlen lassen. Mit einer Gabel anschließend auflockern.

Für den Salat das Gemüse waschen und putzen.

Die Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden.

Die Cherry-Tomaten vierteln.

Die Petersilie, den Koriander und die Minze kleinschneiden.



Anschließend das Gemüse und die Kräuter miteinander vermischen.

Die Pekannüsse grob hacken und anschließend rösten. Anschließend zu dem Gemüse geben. Das Gemüse zu dem Bulgur geben und alles gut vermengen.

Zitronensaft und Olivenöl miteinander vermischen und über den Salat geben. Alles noch einmal gut vermischen und dann servieren.

Fenchelsalat mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 100 g Parmesan am Stück

Zubereitung:

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Schale fein abreiben. Die Zitrone dann halbieren und auspressen.



Den Parmesan fein hobeln.

Fenchel waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Anschließend mit einem Gemüsehobel fein hobeln. Fenchel salzen und pfeffern und mit Zitronensaft und -schale vermischen. Das Olivenöl über den Fenchel träufeln.

Den Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Zitronenbutter-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g sehr kleine, fest kochende Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 2-3 EL Zitronensaft
- ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und schälen. Anschließend unzerteilt in einem Topf geben und mit Wasser bedecken. 2 TL Salz und das Lorbeerblatt dazugeben.



Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls zu den Kartoffeln geben. Alles zum Kochen bringen und die Kartoffeln weichkochen.

Die fertig gegarten Kartoffeln abgießen.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Zitronensaft einrühren. Die Kartoffeln hinzufügen und etwas salzen.

Petersilie waschen und trockenschütteln. Anschließend fein hacken und unter die Kartoffeln mischen.

Zitronen-Dill-Dressing

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Joghurt
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL Senf
- 1 EL TK-Dill
- 2 EL Rapsöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:



Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Schale der ½ Zitrone abreiben und die Zitrone dann auspressen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zitronenschale, -saft, Knoblauch, Joghurt, Agavendicksaft, Senf und Dill mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Das Öl dann unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Agavendicksaft nach Belieben noch süßen.

Tomatensalat mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Cocktailtomaten
- 100 g Feldsalat
- 2 Schalotten
- 5 EL natives Olivenöl
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Meersalz
- 1 Bio-Zitrone
- 80 g Zuckerschoten
- 3 Stiele Thymian



Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren.

Feldsalat waschen und trockenschütteln.

Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Schale abreiben und die Zitronen auspressen.

Tomaten und Schalotten mit Salz, Pfeffer, ÖL, 2 EL Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale marinieren.

Die Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden.

Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

Feldsalat, Zuckerschoten und Thymian zu den Tomaten geben und alles gut vermischen.

Couscous trifft auf Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Instantcouscous
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle



- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zuckerschoten
- 2 Schalotten
- 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Lammrückenfilets à ca. 200 g

Zubereitung:

Die Brühe aufkochen und den Couscous hinzufügen. Den Topf anschließend vom Herd nehmen und den Couscous noch 5 Minuten quellen lassen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend die Frucht dünn schälen und die Schale in Streifen schneiden. Den Saft aus der Zitrone pressen. Nun den Saft, die Schale, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl verquirlen. Den Couscous untermischen und auskühlen lassen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zuckererbsen putzen und ggf. halbieren.

Schalotten schälen und in Spalten schneiden.

Tomaten abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Zuckerschoten dazugeben und unter Wenden andünsten. Anschließend salzen und pfeffern. Tomatenstreifen und Zuckerschoten unter den Couscous mischen.



Im übrigen Öl das Fleisch anbraten und anschließend in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous dann mit dem, in Scheiben geschnittenen, Lammrücken anrichten.

Zitronen-Vinaigrette

Zutaten:

- 3 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Dijonsenf
- 2 Scheiben Zitrone
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- ½ TL abgeriebene Zitronenschale
- 1-2 Zweige Thymian



Zubereitung:

In einer Schüssel Zitronensaft, Senf und Olivenöl geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

Aus den Zitronenscheiben das Filet lösen und fein hacken. Anschließend zu dem Gemisch geben.

Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und die abgeriebene Zitronenschale unterrühren.

Thymian waschen und trockenschütteln. Die abgezipften Blätter fein hacken und unter die Vinaigrette geben.

Zitronennudeln

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g grüner Spargel
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Tagliatelle
- 1 Prise Salz
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Parmesan, frisch gerieben



Zubereitung:

Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden und den Spargel dann schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Nach Packungsanweisung die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

In einer vorgewärmten Schüssel Zitronensaft und -schale mit Salz, reichlich Pfeffer und übrigem Öl verrühren.

Die Nudeln abgießen und den Spargel untermischen.

Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Rote Bete (gekocht und geschält)
- 20 g Minze
- 50 g Pinienkerne
- ¼ Grapefruit (Saft)



- 1 Orange (Saft)
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
- 80 ml Olivenöl
- 1 EL Honig
- 30 g cremiger Ziegenkäse
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Die Minze waschen und trockenschütteln. Anschließend die Hälfte fein hacken und den Rest beiseitestellen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben.

Den Ziegenkäse zerkrümeln.

Mit einem Gemüsehobel die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.

In einer Pfanne ohne Öl die Pinienkerne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und dann beiseitestellen.

In einer Schüssel Zitronensaft, Orangensaft, Grapefruitsaft, Zitronenabrieb, Honig, Olivenöl und die gehackte Minze verrühren.

Auf einem Teller dann die Rote Bete gleichmäßig anordnen und die Vinaigrette darüber träufeln. Mit den Pinienkernen, dem Ziegenkäse und den restlichen Minzblättern garnieren und servieren.



Spargelsalat

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g weißer Spargel
- 1 EL Butter
- ½ TL Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz

Für die Vinaigrette

- 1 Schalotte
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- ½ TL Senf
- 4 EL Öl
- 2 EL Weißweinessig
- etwas Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Einen Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen.



Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Butter zusammen mit dem Kokosblütenzucker in den Topf geben und den Spargel hinzufügen und kochen.

Anschließend den Spargel in ein Sieb abgießen und ca. 4 EL Spargelwasser abfangen und abkühlen lassen. Den Spargel gründlich abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette die Schalotten schälen und fein hacken.

Schnittlauch und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Schalotte in eine Schüssel geben und den Saft der Zitrone auspressen. Senf, Öl Essig und Honig zufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das abgekühlte Spargelwasser mit Schnittlauch und Petersilie zur Vinaigrette geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vinaigrette und Spargel miteinander vermischen und auf Tellern servieren.



Klebereis mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g thailändischer Klebereis
- ½ TL Salz
- 1 Stängel Zitronengras
- 50 g Kokoschips
- 250 g Kokosmilch
- 1 EL Palmzucker
- 1 reife Mango

Zubereitung:

Reis in einer Schüssel mit ausreichend Wasser für 2 Stunden quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Nun den Reis in einen Topf geben und mit 300 ml Wasser und etwas Salz bei kleiner Hitze abgedeckt für 30 Minuten garen. Der Reis muss vollkommen aufgequollen und klebrig sein.

Das Zitronengras waschen und die äußeren Blätter entfernen. Das untere Ende des Zitronengras abschneiden. Die Stängel anschließend halbieren.

In einer Pfanne ohne Fett die Kokoschips anrösten und anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.



Die Kokosmilch mit dem Zucker und Zitronengras in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen.

Die Mango schälen und das vom Stein gelöste Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Das Zitronengras aus der Kokosmilch nehmen.

Nach und nach den Reis in die Kokosmilch einrühren.

Abschließend auf vier Schalen verteilen und mit Mango und Kokoschips garnieren.

Mediterranes Ofengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 4 m.-große Kartoffeln
- 2 Auberginen
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Fleischtomaten
- 7 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Zuerst den Backofen auf 200 ° vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Kartoffeln schälen und halbieren.

Auberginen und Paprika waschen und halbieren. Die Hälfte vom Gemüse in 3 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Anschließend die Tomaten würfeln.

Eine Auflaufform mit 2 EL Öl einpinseln, Zwiebeln und Kartoffeln hineingeben und 25 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Danach alles wenden und die Auberginen, Paprika und Tomaten zwischen die Kartoffeln und Zwiebeln legen. Mit 1 EL Öl beträufeln.

Das Gemüse anschließend 20 Minuten weiter backen – zwischendurch immer wieder wenden.

Das Gemüse dann leicht abkühlen lassen.

Den Saft der Zitrone mit 4 EL Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse träufeln.

Das Ofengemüse warm in der Form servieren.



Zitronenhuhn mit Feigen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenkeulen
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Bund Petersilie
- ½ Bund (Zitronen-)Thymian
- 1 große Chilischote
- 1 ½ Bio-Zitronen
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 300 ml Hühnerbrühe
- 6 Feigen
- 2 EL Butter
- 2 EL Honig

Zubereitung:

Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, kalt abspülen und gründlich trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.



Kräuter waschen und trockenschütteln. Anschließend die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken.

Chilischote waschen, den Stiel entfernen, halbieren und die Kerne und Trennwände entfernen. Die Schote dann in schmale Streifen schneiden.

½ Zitrone auspressen und den Saft mit Zwiebel, Knoblauch, Chili und Kräutern sowie 4 EL Öl vermischen.

Die Hähnchenteile mit der Mischung einreiben und 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 190° vorheizen.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel-Kräuter-Mischung von den Hähnchenteilen kratzen und auffangen. Anschließend das Fleisch salzen und pfeffern.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Hähnchenteile bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und überschüssiges Öl abgießen. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung in den Bräter geben und 2 Minuten unter Rühren andünsten. Nun die Brühe dazu gießen und alles noch einmal aufkochen lassen. Anschließend den Bräter vom Herd nehmen.

Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben mit den Zitronenscheiben in den Bräter legen und im offenen Ofen 45 Minuten braten.



10 Minuten vor Ende der Garzeit die Feigen waschen und längs vierteln.

In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen, die Feigen mit der Schnittseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Anschließend auf die zweite Schnittseite wenden und wieder kurz anbraten. Nun den Honig über die Feigen träufeln und die Früchte gut darin schwenken.

Die Feigen nun zum Huhn geben und 3 Minuten mit garen lassen.

Gebratene Champignons mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frischer Zitronensaft
- etwas Weißwein
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Oregano
- etwas Petersilie, gehackt
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

Champignons waschen und putzen.

Zwiebel schälen.

Champignons und Zwiebeln anschließend würfeln.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In eine Pfanne Öl geben und die Champignons darin anbraten.

Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und weiter anbraten.

Zitronensaft und Weißwein hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zucchini-Salat mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Zucchini
- 5 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 TL Thymian
- 100 g Parmesan



- Meersalz und Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- Minzblätter

Zubereitung:

Zucchini waschen, Enden abschneiden und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch schälen und sehr kleinschneiden. Anschließend den Knoblauch mit 4 EL Öl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian die Marinade würzen.

In eine Schüssel die Zucchinischeiben legen und mit der Marinade beträufeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen.

Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten. Die Scheiben anschließend auf eine großen Platte anrichten.

Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale vollständig abreiben und diese zur noch übrigen Marinade geben. Die Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls zur Marinade zufügen. Mit Salz und Pfeffer die Marinade noch einmal abschmecken und diese dann über die Zucchini träufeln.

Den Parmesan fein hobeln.

Die Zucchinischeiben mit gehobelten Parmesan und Minzblätter dekorieren.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

MK Marketing

Los Omeyas, 5 local. suite #1006830

Cordoba 14005

Spain

Mail: fragen@gesundheits-insider.info